प्रथमावृत्ति : १९४२
द्वितीयावृत्ति : १९४९

Printed by B G DHAWALE, at the Karnatak Printing Press, 103, Sion (East), Bombay 22, and published by him for the Karnatak Publishing House, Shri Samarth Sadan, Benham Hall Lane, Girgaon, Bombay 4.

भूमिका

—: ० :—

जब से इंद्रियविज्ञान, आरोग्यशास्त्र तथा गृहशास्त्र मैट्रिक अथवा हाईस्कूल सर्टिफिकेट परीक्षा के लिये ऐच्छिक विषय निर्धारित किये गए तब से प्रथम दो विषयों पर मराठी और हिंदी में कई पुस्तकें लिखी गईं, पर गृहशास्त्र के लिये अंग्रेजी में लिखी पुस्तकों का ही विशेषतः उपयोग किया जाता है। देशी भाषाओं में जो इनीगिनी पुस्तकें इस विषय पर मिलती हैं, वे अंग्रेजी पुस्तकों का अनुवाद होने से हमारे देश के रहनसहन को दिग्दर्शित नहीं करतीं। अत. उनसे हमारी कन्याएं अपने सांस्कृतिक आदर्श की शिक्षा ग्रहण नहीं कर पातीं। मुझे ऐसे पुस्तक की आवश्यकता वर्षोंसे अनुभव हो रही थी कि जिसमें हमारी कन्याओं को अपने देश की परिस्थिति और आचार विचार के अनुरूप आदर्श गृहिणी बनने की शिक्षा दी गई हो। मैंने इस दृष्टिकोणसे प्रस्तुत पुस्तक लिखने का प्रयत्न किया है। इस विषय की आंग्ल भाषा की पुस्तकों को मैंने केवल पढ़ा ही नहीं है पर उनके अनुकरणीय सिद्धांतों का प्रत्यक्ष अनुभव भी प्राप्त किया है और भावी सन्तान को लाभप्रद होने वाली सभी आवश्यक बातों का इसमें समावेश कर दिया है।

यों तो 'गृहशास्त्र' बडा व्यापक विषय है। अतः मैं यह दावा तो नहीं कर सकती कि इसमें वर्णित बातें इस विषय की अथ और इति दोनों है।

पर इतना अवश्य है कि इस पुस्तक को पढ़ने से विद्यार्थिनियों का इस विषय में नि सन्देह प्रवेश हो जायगा और उनकी इसमें दिलचस्पी भी बढेगी।

पुस्तक पढ कर परीक्षा के प्रश्नपत्र हल करने की योग्यता प्राप्त हो जाने पर विद्यार्थिनियों को इस विषय की ओर उदासीन नहीं हो जाना चाहिये। 'गृहशास्त्र'—विषय ऐसा है कि उसकी बातों का अपने दैनिक जीवन में प्रत्यक्ष प्रयोग करना चाहिए। उसके लिए कहीं बाहर प्रयोगशाला की खोज करने की आवश्यकता नहीं; प्रत्येक विद्यार्थिनी का घर ही प्रयोगशाला है।

इस पुस्तक का हिंदी-अनुवाद नागपुर सिटी-कॉलेज के हिन्दी-प्राध्यापक श्री. शु. प्र तिवारी, एम् ए., एल्एल् बी. ने किया है। हिन्दी संसार में वे "विनयमोहन शर्मा" के नाम से भलीभाँति परिचित है।

हिन्दी अनुवाद कैसा हुआ है, इसका निर्णय तो पाठक ही करेंगे पर मैं इतना कह सकती हूँ कि मैंने अनुवाद को ध्यान से पढ़ा है और उससे मुझे पूर्ण सन्तोष है। भाषान्तर करते समय जहांतक संभव हुआ है अंग्रेजी शब्दों का बहुत कम उपयोग किया गया है। जो पारिभाषिक मराठी शब्द उपयुक्त समझे गए हैं उन्हें निस्संकोच गृहण कर लिया गया है; जैसे Embroidery के लिये मराठी में "भरतकाम" शब्द प्रचलित है, उसका ठीक पर्यायवाची हिंदी-शब्द न होने से उसे ले लिया गया है। एक बात और है, वह यह कि प्रस्तुत पुस्तक मराठी संस्करण की अपेक्षा अधिक विस्तृत और परिवर्धित है।

सर कृ. वि. कुकड़े, आई. एम्. एस्. ने अपनी पुस्तक के कोष्टक का उपयोग करने की कृपया अनुमति दी है। पुस्तक की आकृतियाँ चि. सौ. दुर्गावती तांबे ने बनाई हैं, तथा उन्होंने सिलाई के संबंध में भी सहायता दी है। अतः लेखिका इन सबकी कृतज्ञ है।

पुस्तक को सभी प्रांतो की परिस्थिति के अनुरूप बनाने की दृष्टि से मैंने यथास्थान परिवर्तनों को पसंद किया है।

लेखिका

अनुक्रमणिका

अध्याय पहिला—घर

१ आनंद और विश्रांति का स्थान १२
२ खुली हवा और प्रकाश १३
३ दियाबत्ती अथवा रोशनी १५
४ घर की सफाई... .. १६
५ घरके कमरे और उनकी व्यवस्था १८
रसोई घर १८
चूल्हा अथवा सिगड़ी १८
सोने का कमरा १९
बैठक का कमरा १९
बच्चोंका कमरा २०
स्नानागार और शौचस्थान २०
सामान का कमरा २१
घर का गंदला पानी और कचरा २१
६ किराए का मकान ... २२
७ स्वतःका मकान ... २३
८ वर्तन और लकड़ी के सामान की स्वच्छता २४
पीतल के वर्तन २५
लोहे के वर्तन २५
ॲल्युमिनियम के वर्तन २५
चॉंदी के वर्तन २६
एव्हर सिल्व्हर के वर्तन २६
९ लकड़ी का सामान .. २७
कुर्सी के बेत की सफाई २७
निम्न प्रयोग कर देखिये २७
प्रश्न २८

अध्याय दूसरा—घर के उपद्रवी प्राणी

१ घर के उपद्रवी प्राणी ... २८
इल्ली और घुन २९
जुए और लीख २९
चूहा ३०
कसारी के कीड़े ३०
बर्र ३१
मकड़ी ३१
दूध-दही पर चलनेवाले कीड़े ३१
मच्छड ३२
खटमल ३२
पतंग ३३
पिस्सू ३३
मक्खी ३३
चीटी और चीटे ३४
दीमक ३५

अध्याय तीसरा—आहार का महत्त्व

१ आहार का महत्त्व ... ३६
खाद्योज (प्रोटीन) ३७
कार्बोहायड्रेट्स ३८
चर्बी ३८
क्षार ३८
जीवन-सत्व ३८
२ जीवन सत्त्व ४१
३ आहार के मुख्य घटक ५२
समतोल आहार ५३
कॅलरी ५४

अध्याय चौथा—पाकशास्त्र

१ पाकशास्त्र ५५
उबालना ५७
सेंकना ५७
उबालना और वफाना ५८
तलना ५९
दूध ६१
दूध तपाना ६२
मठा बनाना और मक्खन निकालना ६३
घी बनाना ६३
दही जमाना ६४

अध्याय पांचवॉ—खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखने के उपाय

१ जेली, अचार और मुरब्बे ६६
कवीट की जेली ६९
संतरों का मार्मलेड ७०
कमरख का जॅम ७०
मुरब्बे के लिए पाक बनाना ७०
आम का मुरब्बा— ७१
पहिला विधि ७१
दूसरी विधि ७२
तीसरी विधि ७२
करौंदे का मुरब्बा ७२
संतरे का मुरब्बा ७२
नीबूका शरबत ७२
नीबू का सुधारस ७३
२ अचार ७४
आम का अचार ७४
आम का मीठा अचार ७५
सफेद मिर्च बनाने की रीति ७५
कैरी की चटनी ७६
नीबू का अचार ७७
नीबू का मीठा अचार ७७
मिर्चे ७७

अध्याय छठवॉ—अन्न-सामग्री और उसकी सँभाल

१ अन्न-सामग्री और उसकी सॅभाल ७९
चावल ७९
गेहू ८१
ज्वार ८३
बाजरा ८३

तुवर की दाल ८३
चने की दाल ८४
२ द्विदल धान्य ८४
उड़द ८५
दाल बनाने की रीति ८५
मूग ८५
चवला ८५
वटाना ८५
चिरोंजी ८५
प्रयोग कर देखिये ... ८६
प्रश्न ८६

अध्याय सातवाँ—वस्त्र और पोशाक

१ वस्त्रों के प्रकार ... ८८
ऊन ८८
रेशम ८८
कपास ८९
रेशा ८९
२ वस्त्रों के उपयोग ... ८९
३ वस्त्रों के दाग हटाने के उपाय ९१
दाग-मिश्रण ९२
ऑक्जेलिक ॲसिड ९२
पोटेशियम परमागनेट ९३
४ दाग दूर करने की तरकीब ९४
५ कपड़े कैसे धोना चाहिये? १०८
६ धोने में हमेशा लगने-वाली चीजें १०९
पानी १०९
साबुन १०९
धोने का सोडा १०९
७ सूती कपड़े धोने की विधि ११०
८ रंगीन कपड़ों की धुलाई १११
९ ऊनी कपड़ों की धुलाई १११
१० रेशमी कपड़ों का धोना ११२
११ बिना पानी के कपड़े स्वच्छ करना ... ११३
पहिली रीति ११३
दूसरी रीति ११४
१२ कपड़ों की सँभाल ... ११४
१३ रोज़ के कपड़े ... ११४
१४ विशेष अवसर पर पहिनने के कपड़े ... ११५
१५ गरम कपड़े ११५
प्रयोग कर देखिये ... ११६
प्रश्न ११६

अध्याय आठवाँ—रोगी की सेवा-शुश्रूषा

१ बीमार का कमरा ... ११७
२ आदर्श परिचारिका ... ११९
३ परिचारिका का दैनिक कार्य १२०

ज्वर देखना १२०
नाड़ी किस तरह देखा जाती है ? १२१
औषधि का देना १२१
४ रोगी की स्वच्छता ... १२२
रोगी का बिस्तरा १२२
चादर बिछाना १२३
स्पंज-क्रिया १२४
कमरे की सफाई १२६
एनिमा और पिचकारी १२६
५ रोगी का खाना-पीना ... १२९
दूध १२९
खीर और कांजी १३०
चाय-कॉफी १३०
कोको और ओव्हलटीन १३१
वार्ली का पानी १३२
चावल का पानी १३२
अंडे १३२
मठा १३३
अंडे का पानी १३३
नींद १३८
पाखाना १३४
पेशाब १३५
खानपान १३५
रोग के अच्छे हो जाने के बाद का समय १३५
भोजन १३५
विश्रांति १३५
६ औषधि की अलमारी ... १३६
खाने की औषधियां १३६
अन्य औषधियें १३६
प्रयोग कर देखिये ... १३६
प्रश्न १३७

अध्याय नवाँ—कीटाणु नाशक द्रव्य और छूत के रोग

१ कीटाणु नाशक द्रव्य और छूत के रोग १३८
कीटाणु प्रतिबंधक द्रव्य १३८
दुर्गंधि नाशक द्रव्य १३९
२ कमरे को कीटाणु रहित किस तरह किया जा सकता है ? १४०
३ छूत के रोग १४१
अधिशयन काल १४१
सांसर्गिक दोष काल १४२
गलसुआ १४५
बोन्दरी माता १४६
घटसर्प १४७
कुकर खॉसी १४८
बड़ी माता १४९
४ चेचक और छोटी माता में अंतर १५०

५ जंतुओं के काटने से होने वाले रोग ... १५०
मलेरिया १५०
प्लेग १५१
क्षय १५२
६ पानी के जरिये कीटाणुओं के शरीर से प्रविष्ट होने से पैदा होने वाले अन्य रोग ... १५३
विषमज्वर १५३
हैजा १५४
आँव (आमाश) १५५
७ प्रत्यक्ष स्पर्श से होने वाले रोगों के संबंध में ... १५६

अध्याय दसवाँ—**शिशुपालन**

१ बच्चे की बाढ़ १५८
२ बच्चों के दांतों का आना १६०
३ बच्चे का भोजन ... १६१
४ माँ का दूध छुड़ाना ... १६२
५ गाय का दूध १६३
६ ऊपर का दूध १६३
७ दूध पिलाने की शीशी ... १६५
८ बच्चे के वस्त्र १६६
९ लँगोटी १६७
१० बच्चे का स्नान ... १६७
११ बच्चे की आदतें ... १६९
१२ बच्चे का रोना ... १७०
१३ बच्चों की बीमारी ... १७०
पेट-दर्द १७१
उल्टी १७१
कान का दर्द १७२
गर्मी की फुन्सिए १७२
खुजली १७३
आँखों का आना १७३
सूखा रोग १७३
रक्तपित्त १७५

अध्याय ग्यारहवाँ—**आमदनी और जमाखर्च**

१ मासिक अंदाजपत्रक .. १७८
२ वर्ष का अंदाजपत्रक ... १८०
जमाखर्च १८२
३ बचत (सिलक) ... १८२
मीयादी जमाखाता १८५
सरकारी साख १८६
आयु का बीमा १८६
गहने १८७
प्रश्न १८७

अध्याय बारहवाँ—**सिलाई**

१ सिलाई १८९
छोटे बच्चे का झबला काटना १९१
छोटे बच्चे का झबला सीना १९२
पायजमा काटना १९३

पायजामा सीना १९५
चड्डी काटना १९६
,, सीना १९७
फ्रॉक काटना १९९
कॉलर काटना २००
फ्रॉक सीना २०१
अखड पोलका काटना २०२
गला २०४
कॉलर ऑकना २०४
,, काटना २०४
ब्लाऊज काटना २०४
,, सीना २०५
शर्ट काटना २०५
फ्रंट काटना २०७
वेक काटना २०८
बॉह काटना २०८
कफ काटना २०९
कंधे की पट्टी २०९
कॉलर काटना २१०
कॉलर का फॉल काटना २१०
कॉलर स्टैंड काटना २१०
कफ काटना २११
आधी बॉहें काटना २११
शर्ट सीना २११
बॉहें सीना २१३
२ खुले गले की कमीज (ओपन कॉलर शर्ट)...२१४
कॉलर काटना २१५
,, सीना २१५
अगली पट्टी की सिलाई २१६

अध्याय तेरहवॉं—कपड़ों की दुरुस्ती

१ कपड़ों की दुरुस्ती २१८
रफू करना २१९
छेद रफू करना २२०
छेद रफू करने की दूसरी रीति २२१
पैवन्द लगाना २२१
पैवन्द लगाने की दूसरी विधि २२२

अध्याय चौदहवॉं—ऊन की बुनाई का काम

१ बुनाई में लगने वाला सामान २२४
२ दो सलाई का मोजा ... २२६
३ चार सलाई का मोजा ... २२७
बुनाई की कतार २२८
एडी बनाना २२८
पंजे का अगला भाग २२९
४ गोल फुंदे वाली टोपी ... २३०
दो से चार महिने के बच्चे के लिये टोपी २३१

टोपी का पिछला भाग २३१
५ छ महिने के लड़के की
जेकेट की बुनाई ... २३२
गला २३२
जेकेट का अगला भाग २३४
अगली पट्टी २३४
बगल २३४
काज २३४
दूसरा भाग २३५
जेकेट की सिलाई २३५
काज २३५
६ जर्सी २३६
सामान २३६
बुनाई २३६
बगल और गला २३७
पीठ के भाग की
बुनाई २३८
जर्सी की पट्टियों की
बुनाई २३८
जर्सी की सिलाई २४०

अध्याय पद्रहवाँ—**भरतकाम**

१ चित्र बनाना २४१
२ रंगों का चुनाव .. २४२
पत्ती २४३
फूल २४३
डंडी २४३
३ भरतकाम के टांके ... २४३
पहिली रीति २४३
दूसरी रीति २४४
डंडी टांका २४५
जंजीर टाका २४५
सरल टांका २४६
पराग टांका २४६
४ तारकशी २४७
५ तारकशी का काम ... २४७
हाथ के रुमाल के
लिये २४७
टेबल क्लॉथ २४८
दूसरा नमूना २४९
बीच का भाग
बनाना २५०
कोना भरने की
विधि २५१
गोल कोना भरने की
विधि २५२
६ फुल्ली टांका २५२
७ केन्वास लगा कर काम
करना २५६

अध्याय पहिला।

आनन्द और विश्रान्ति का स्थान—"घर"

हम चाहे धनवान हों या गरीब हों, चाहे स्वतः के विशाल बगले में रहते हों या किराए के छोटे से मकान में बसते हों परंतु जैसे ही हम होश सँभालने लगते है, हममें "यह मेरा घर है" की भावना जागृत हो उठती है।

बचपन में खेल समाप्त होते ही, बड़ेपन में बाहर के काम से छुट्टी पाते ही हम में घर जाने की व्याकुलता पैदा हो जाती है। इस बेचैनी को, जो बचपन से ही थोड़ी-बहुत मात्रा में रहती है, हम स्वभावजन्य कह सकते हैं। जो घर हमारे जीवन के आनन्द और विश्रान्ति का क्रीड़ा-स्थल है और जहा हम अपनी आयु का अधिकाश समय व्यतीत करते हैं, उसके सम्बन्ध मे हम सर्व प्रथम विचार करेंगी।

घर, यद्यपि परिवार के सभी व्यक्तियों का होता है फिर भी उसे सुव्यवस्थित रखने तथा आनन्ददायक बनाने की मुख्य जिम्मेवारी गृहिणी पर ही पड़ती है। यह जिम्मेवारी भाई की अपेक्षा बहिन पर अधिक आती है। संक्षेप में हम यह कह सकती हैं कि कुटुम्ब में पुरुष की अपेक्षा स्त्री जाति को ही घर सँभालने का भार उठाना पड़ता है और तभी उसका 'गृहिणी' नाम सार्थक होता है।

घर का छोटा या बडा होना आर्थिक परिस्थिति पर अवलम्बित रहता है। परन्तु उसकी स्वच्छता और सजावट के जो निश्चित नियम है वे सर्वत्र समान रूप से पाले जा सकते हैं। घर को व्यवस्थित रखने के लिये बड़े घर की मालकिन को नौकरों की सहायता मिल जाती है। और साधारण स्थिति की गृहिणी को बहुत से काम स्वयं ही करने पडते है। परन्तु गृह-शास्त्र के व्यापक नियमों की जानकारी दोनों को ही समान रूप से होनी चाहिये।

खुली हवा और प्रकाश।

रात के समय घर से बाहर जाने के जो दरवाजे होते है, वे बन्द कर दिये जाते हैं और घर के वे कमरे भी बन्द कर दिये जाते हैं जिन का रात को उपयोग नहीं होता। इसलिये प्रातःकाल उठने के पश्चात् दरवाजों और खिड़कियों को थोड़ी देर के लिये पूरी तरह खोल देना चाहिये। जिससे बाहर की स्वच्छ हवा और प्रकाश भीतर अच्छी तरह आ

सके। पूर्व के दरवाजे और खिड़कियों से धूप भी अंदर आएगी। बंद घरो में 'कार्बनडॉयाक्साईड' नामक दूपित वायु अधिक मात्रा में बढ़ जाती है। जब बाहर की स्वच्छंद वायु खुले दरवाजे और खिड़कियों से भीतर आने लगती है तब वह विपैली वायु कमरों के रोशनदार और कवेलुओं के मार्ग से बाहर निकल जाती है। वायु की इस क्रिया को वायु-परिवर्तन कहते हैं। इस क्रिया को सतत जारी रखने के लिये घर के प्रत्येक कमरे में कम से कम दो खिड़कियां होनी चाहिये और यथासंभव उन्हें खुली रखना चाहिये।

जाड़े के दिनों में शीत से बचने के विचार से सब खिड़कियो को बन्द नहीं कर देना चाहिये। सोने के कमरे की ऐसी खिड़कियो को जिनसे हमारे शरीर पर सीधी हवा आती हो, बन्द कर देना चाहिये और शेप खिड़कियों को खुली रखना चाहिये। यदि कमरे में एक ही खिड़की हो तो अपना बिस्तर खिड़की के ठीक सामने नहीं बिछाना चाहिये। जाड़े से बचने के लिये पर्याप्त वस्त्रों का उपयोग किया जा सकता है परन्तु सब खिड़कियो और दरवाजों को बन्द कर के सोना स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त घातक है। इसी तरह जितने समय तक धूप घरके भीतर आ सके उतने समय तक उसे आने देना चाहिये। क्योंकि सूर्य प्रकाश और धूप में हानिकारक जन्तुओं को नाश करने की शक्ति है।

हमारे देश के कई प्रांतों में मार्च, अप्रेल और मई महीनों में अत्यन्त तेज गर्मी पड़ती है। इन महीनों मे दिन को ठडा रखने के लिए रात को सब खिडकियां खुली रखना चाहिये और सूर्योदय के पश्चात् एक घंटे के भीतर उन दरवाजों को बन्द कर देना चाहिये। सायंकाल को सूर्यास्त के समय पुनः खिड़कियों को खोल देना चाहिये। अच्छी आर्थिक स्थिति वाले व्यक्ति अपनें घरों की खिड़की और दरवाजों मे खस की टट्टियां लगाकर कमरों को ठंडा रखते हैं।

घर में यद्यपि यथेष्ट प्रकाश का आना लाभदायक है फिर भी इतना ध्यान रखना आवश्यक है कि उससे हमें कष्ट न हो। ग्रीष्म-ऋतु में सूर्य की किरणें अत्यन्त प्रखर होती है। ऐसे समय अधिक प्रकाश को रोकने के लिये कमरे की खिड़कियों के तावदानों पर हरे रंग के पर्दे लगा देना चाहिये। तावदानो में लगाने के लिये हरे कागज भी मिलते हैं। उनका अच्छा उपयोग होता है। हरे रग से कांचों को रंग देने पर भी कमरे में कष्टदायक प्रकाश नहीं आने पाता। बाहर कितनी ही गर्मी क्यों न बरसती हो परन्तु उक्त उपाय काम में लाने से कमरे में आते ही एक प्रकार की शीतलता अनुभव होने लगती है।

जिस टेबल के पास लिखना-पढना हो उसको ऐसे स्थान पर जमाना चाहिये कि जिससे लिखते समय बाईं ओर से प्रकाश आ सके। अन्यथा अपने हाथ की छाया लिखने के कागज पर पड़ने से थोडा कष्ट मालूम होगा।

दियाबत्ती अथवा रोशनी।

रात के समय प्रकाश के लिए किस प्रकार का उपयोग करना चाहिये, इस पर अब हम विचार करेंगे। अब बड़े-बड़े शहरों में बिजली की बत्तियों की सुविधा हो गई है। बिजली की बत्तियों का प्रयोग सबसे श्रेष्ठ है। इन बत्तियों के बल्बों को प्रति दिन साफ करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। उन्हें लगाने में विलम्ब भी नहीं लगता। सायंकाल होने पर बिजली के बटन को दाबते ही बत्ती जल जाती है और बराबर जलती रहती है। इस बत्ती के सम्बन्ध में एक बात ध्यान देने योग्य है। वह यह कि इसे जलाने के लिये प्राण वायु की आवश्यकता नहीं पड़ती। दूसरे प्रकार की बत्तियों के जलने से वायु दूषित होती है। परन्तु बिजली की बत्ती के जलने से वह दूषित नहीं होती। मिट्टी के तेल से जलने वाली बत्ती की अपेक्षा बिजली की बत्ती जलाने में कोई खास व्यय भी नहीं पड़ता। कम-ज्यादा प्रकाश देने वाले बल्ब मोल मिलते हैं। बल्ब से मिलने वाले प्रकाश का माप मोमबत्ती के प्रकाश से किया जाता है। बल्ब खरीदते समय दूकानदार से जितने प्रकाश के बल्ब की हमें आवश्यकता हो, यह बतला देना चाहिये। एक मोमबत्ती के प्रकाश से लेकर सो, दो सो मोमबत्तियों का प्रकाश देने वाला बल्ब मिल सकता है। साधारणतया पंद्रह नंबर का बल्ब घर के लिये ठीक होता है। पढ़ने के लिये टेबल पर रखने योग्य बत्ती का उपयोग करना चाहिये और उसका बल्ब पचीस से तीस नंबर का होना चाहिये। सारे कमरे में प्रकाश आने के लिये कितने नम्बर का बल्ब आवश्यक है, यह कमरे के छोटे-बड़े होने पर अवलंबित है।

बिजली की बत्तियों के अभाव में मिट्टी के तेल के लेम्प काम में लाये जा सकते हैं। इनका उपयोग करते समय निम्न बातों पर अवश्य ध्यान देना चाहिये। लेम्प में उचित परिमाण में तेल होना चाहिये, उसकी बत्ती अच्छी तरह कटी होनी चाहिये, अन्यथा उसका प्रकाश ठीक नहीं पड़ता। उसी प्रकार कंदील या लेम्प पर लगाने का काच अथवा ग्लोब स्वच्छ होना चाहिये। इन बत्तियों को जलने के लिये प्राणवायु की आवश्यकता पडती है।

इसलिये दरवाजे खिड़कियों को बन्द करके इनके पास बैठ कर काम नहीं करना चाहिये। कमरे में प्राणवायु भरपूर मात्रा मे रहनी चाहिये और बत्तियों से उत्पन्न कार्बन-डॉयाक्साईड वायु को बाहर निकलते रहने का प्रबन्ध होना चाहिये।

आज भी कई स्थानों में समई में तिल का तेल डालकर रोशनी करते हैं। समई की बत्ती धीमी जलती है। परन्तु इसका प्रकाश परिमित ही रहता है। देवी-देवता के निकट सायंकाल में समई जलाकर रखने की प्रथा अपने कई घरों मे दिखलाई देती है। समई के धीमे प्रकाश में परमेश्वर की प्रार्थना करते समय मन में प्रसन्नता प्रतीत होती है।

इनके अतिरिक्त गेस और पेट्रोमेक्स की भी बत्तियां होती है। विवाह-कार्यों में बिजली की बत्तियों के अभाव में पेट्रोमेक्स की बत्तियों का हम उपयोग करते हैं। दैनिक कार्यों मे हम इन बत्तियो को काम में नहीं लाते। इनका प्रकाश पढने के लिये कष्टदायक होता है।

घर की सफाई

प्रात-काल बच्चों तथा घर के पुरुषो के उठने के पूर्व जितने कमरो से कचरा साफ किया जा सकता हो, उसे अवश्य कर डालना चाहिये। घर का फर्श मिट्टी, सिमेंट अथवा शाहाबादी फर्शी का होता है।

फर्श झाड़ने के लिये एक प्रकार कि घास की लम्बी झाड़ू का उपयोग करना चाहिये। उसके नरम रहने से मिट्टी का फर्श खराब नहीं होगा और सिमेंट के फर्श का कचरा ठीक तौर से साफ हो जाता है। झाड़ू देने के पहिले जमीन (फर्श) पर इधर उधर फैले हुए सामान को उठाकर यथा स्थान रख देना चाहिये। जमीन पर यदि छोटी शतरंजी अथवा चटाई बिछी हो तो उसे बाहर ले जाकर झटक लेना चाहिये और उसे दूसरे कमरे में रख देना चाहिये।

ग्रीष्मऋतु में हवा बहुत तेजी से चलती है। जिससे यहांवहा धूल अधिक फैलती-उड़ती है और झाड़ू देते समय तो वह और भी अधिक उड़ती है। अत. इन दिनों जरा पानी छिड़ककर ही झाड़ू देनी चाहिये। कमरे के जिस भाग मे अधिक सामान हो उस भाग से कचरा निकालना आरम्भ करना चाहिये और स्वच्छ जगह पर उसे इकट्ठा करना चाहिये। दीवाल के कोनों को—जहां तक हाथ पहुँच सके—रोज झाड़ना चाहिये। इसी प्रकार खिडकी

और दरवाजे के पृष्ठ भाग को भी झाड़ना न भूलना चाहिये। कमरे में टेबल आदि को इस तरह जमाना चाहिए कि जिससे उनके नीचे से झाड़ा जा सके। झाड़ते समय टेबिल के नीचे से भी कचरा निकाल लेना चाहिये। कचरे को निकालकर उसे एक छोटे से डब्बे में रखकर म्यु० के “ कचरे के डब्बे ” में डाल देना चाहिये।

यदि सभी काम आपको ही करना पड़ते हों तो स्नान के पूर्व डब्बे के कचरे को म्युनिसिपॅलिटी द्वारा निश्चित कचरे के स्थान पर डाल आइए। यह ध्यान में रहे कि कचरा म्युनिसिपॅलिटि के बडे डब्बे के बाहर न गिर पाये। यदि घर में नौकर या नौकरानी काम करते हों तो उन्हे डब्बे में ही कचरा डालने का निर्देश कर देना चाहिये।

कचरा निकालने के पश्चात् कमरे के दरवाजे, कुर्सियाँ, टेबलें आदि सामान को एक कपड़े से अच्छी तरह पोंछ कर साफ करना चाहिए। कपड़े से धूल नहीं झटकना चाहिए। क्योंकि उड़ी हुई धूल पुनः कमरे के सामान पर ही जमा होगी। जिस वस्त्र से धूल पोंछी जाय उस वस्त्र को बाहर ले जाकर झटक लेना चाहिए। इसके पश्चात् जमीन पर शतरंजी या चटाई बिछा देना चाहिए। इतना तो हुआ प्रतिदिन की सफाई के बारे में। आपके ध्यान में आया होगा कि घर की दीवालें, छत और छत की निकटवर्ती खिड़कियाँ रोज नहीं झाड़ी जातीं। इसका कारण एक तो समय का अभाव होता है और दूसरा यह कि उन्हें प्रतिदिन झाड़ने की उतनी आवश्यकता भी नहीं होती।

फिर भी दस पन्द्रह दिनों में इनकी सफाई करनी ही चाहिये। घर की ऊँचाई के हिसाब से एक बांस में झाड़ू बांध कर उससे दीवालें, छत और छत की निकटवर्ती खिड़कियों का कचरा और जाला निकाल डालना चाहिए। यदि मकान छोटा हुआ तो यह काम एक ही दिनमें हो सकता है परन्तु बड़े मकान और कमरे होने की दशा में कुछ कमरो की प्रति सप्ताह सफाई कर लेनी चाहिये। घर में बिजली की बत्ती हो तो झाड़ते समय उसे जला लेना चाहिये। जिससे उसके तेज प्रकाश में दीवाल पर लगी हुई जाली आदि भलीभांती दिखलाई दे सके।

बैठक के कमरे में बड़ी शतरंजी, गलीचा अथवा जाजम जमीन पर बिछी रहती हैं। उन्हें कमसे कम प्रति मास बाहर निकालकर धूप में डालते रहना

चाहिये। यदि फर्श सीमेंट या पत्थर का हो तो उसके नीचे का कचरा साफ करके उसे गीले कपडे से साफ पोंछ लेना चाहिये। जिस पानी से फर्श साफ की जाय उसमें थोड़ी सी 'फिनाइल' डाल देनी चाहिये।

घर के कमरे और उनकी व्यवस्था

बड़े शहरों में बहुतसे परिवारों को आर्थिक असुविधा के कारण दो ही कमरों में अपना निर्वाह करना पड़ता है। परन्तु छोटे शहरों तथा ग्रामों में बहुतसे परिवार स्वतत्र घरों में भी रहते हैं। ऐसे घरों में निम्न कमरों की व्यवस्था रहनी चाहिये—

रसोईघर— यह छोटे-बडे घरों में स्वतंत्र कमरा ही होता है। रसोईघर में बर्तनों को औंधाकर रखने के लिये दीवाल में तीन-चार तख्तों को अच्छी तरह गाड़ देना चाहिये। इन तख्तों में से एक तख्ते पर प्रतिदिन रसोई बनाने के काम में आनेवाली कम से कम एक सप्ताह की सामग्री रहनी चाहिये। रसोई बनाते समय वस्तुओं को ढूंढने में समय बर्बाद नहीं होना चाहिये। थालियां और ढकनों को रखने के लिये किर्लोस्करवाडी के लोहे के सांचे मिलते हैं। उन्हें दीवाल पर ठोक लेना चाहिये। इसी प्रकार चम्मच, झरिया, सरिया आदि रखने के लिये लोहे के साचे मिलते हैं। उन्हें भी प्राप्त कर दीवाल पर ठोक लेना चाहिये। चाय और दूध के बर्तन रखने के लिये पृथक ही 'शेल्फ' होना चाहिये जिससे जल्दी में उनका उपयोग रसोई के काम में न हो सकेगा। रसोईघर में यथा संभव बहुत कम चीज़ें रखनी चाहिये।

चूल्हा अथवा सिगड़ी—इन्हें ऐसे स्थान में रखना चाहिये जहां स्पष्ट प्रकाश और मामूली हवा आ सके। चूल्हा किस तरह का होना चाहिये, यह विचारणीय प्रश्न है। बडे शहरों में गैस और बिजली के चूल्हे आने लगे हैं। लोहे और सीमेंट के चूल्हे बाजारों में मिलते हैं। परन्तु इन चूल्हों पर रसोई पकाने से ज्यादा खर्च आता है इसलिए हमारे देश में उनका अधिक प्रचार नहीं हो सका। जिन चूल्हों में ज्यादा ईंधन नहीं लगता, उन्हीं का प्रचार ज्यादा है। मध्यम स्थिति के घरों में मिट्टी के चूल्हे ही काम में लाये जाते हैं। क्योंकि इनमें लकड़ी जलाई जा सकती है। इसलिये वे सभीको सुविधाजनक होते हैं। ये चूल्हे ७ इन्च ऊंचे और ७ इन्च चौड़े होने चाहिये। इस चूल्हे में अधिक ईंधन खर्च नहीं होगा। यथा संभव रसोईघर में धुआ निकलने के लिये चिमनी

का प्रबंध होना चाहिये। चूल्हे पर रसोई बनाने पर भी एक सिगड़ी की आवश्यकता पड़ती ही है। बड़े शहरों में ऊंचे चूल्हों की अपेक्षा सिगड़ी को ही उपयोग में लाते हैं। कोयलो मे लकड़ियों की अपेक्षा अधिक खर्च लगता है। परन्तु कोयले पर रसोई बनाने में धुएं का जरा भी कष्ट नहीं होता। साथ ही दीवारें भी धुएं से खराब नहीं होती। कोयला अधिक खर्च न हो, इसलिये रसोई का सामान तैयार रखना चाहिये जिससे एक चीज के पक चुकने के बाद सिगड़ी पर दूसरी चीज चढ़ाई जा सके। पांच-छै व्यक्तियों का भोजन डेढ़ घटे में पक जाना चाहिये। इसमें अधिक कोयला नहीं खर्च होता।

सोने का कमरा—इस कमरे में आवश्यक-सामान ही रहना चाहिये। सोने का कमरा जितना खुला होगा उतना ही वह स्वास्थ्यकर होगा। कमरा चूने से पुता हुआ होना चाहिये। कमरे के पलंग पर बिस्तरा बिछा रहे परन्तु वह रंगीन अथवा कसीदा कढ़ी हुई चादर से पूरी तरह अवश्य ढका रहे। रात को सोते समय इस चादर को हटाकर तह बना कर रख दीजिये। सप्ताह में कम से कम एक बार ओढ़ने बिछाने के कपड़ो को धूप में फैला देना चाहिये

बैठक का कमरा—इस कमरे को सावधानी के साथ सजा कर रखना चाहिये। फर्श पर बैठने के लिए दरी या गलीचा बिछाकर उस पर कम-से-कम एक बड़ा तकिया रख देना चाहिये। कुछ कुर्सियाँ, एक 'कोच' और दो तीन छोटी टेबिलों से भी बैठक सजाई जा सकती है।

आँखों में ठंडक पहुँचाने वाले रग से बैठक का कमरा पुताना चाहिये। फीका हरा, पीला अथवा नीला रंग इस काम के लिए उपयुक्त होता है। दीवाल के रंग से मेल खाने वाले रग के पर्दे दरवाजों और खिड़कियों पर डाले जाने चाहिये। आठ-पन्द्रह दिनों में झटकार कर इन पर्दों की धूल साफ कर देनी चाहिये। दीवालों पर फोटो और चित्रों की भरमार से बैठक के कमरे की विशेष शोभा नही बढ़ती। अपना हस्तकौशल प्रदर्शित करने वाली कुछ चित्रकारी आदि मनोमोहक दृश्य दीवाल पर लगा देना बस होगा।

एक-दो फूलदानो में ठीक ढंग से फूल सजा कर टेबल पर रख देने से बैठक की शोभा बढ़ती है। फूलदानों में फूल सजाना भी एक कला है। एक फूलदान में एक रंग के ही फूल और कुछ पत्तियां रखने से वह आँखों को अच्छा लगता है।

इसी स्थान पर ग्रामोफोन, रेडियो आदि तरतीब से जमा कर रखे जाने चाहिये।

पहिले बैठक के कमरे को इतना अधिक सजाया जाता था कि वह एक अजायब घर ही सा प्रतीत होता था परन्तु अब उसे कम-से-कम आकर्षक चीजों से सज्जित करने का रिवाज हो गया है।

बच्चों का कमरा—

जहा तक संभव हो, बच्चों के खेलने और पढ़ने-लिखने के लिए घर में पृथक ही कमरा रहना चाहिये। उनके कमरे में ऐसी कुर्सी-टेबलें आदि रहनी चाहिये कि जिन्हें बच्चे ही आसानी से स्थानांतर कर सकें।

जितनी उँचाई तक उनका हाथ पहुँच सके, उतनी ही उँचाई पर वस्त्रादि टॉगने के लिये एक खूंटी गाड़ दी जानी चाहिये। दीवाल पर उन ऐतिहासिक स्त्री-पुरुषों के चित्र लगा दिए जाने चाहिये। कि जिनके प्रति उनके मन में हमें आदर उत्पन्न कराना अभीष्ट हो।

साथ ही भारतवर्ष और जिस प्रांत में हम रहते हों उस प्रांत का 'नक्शा' भी दीवाल पर टॅगा रहना चाहिये। छोटा घर होने पर बरंडे में बच्चों के लिए बैठने-पढ़ने का प्रबन्ध कर देना चाहिये। जो बच्चा अपने कमरे को ठीक ढंग से सजाने में उमङ्ग प्रदर्शित करेगा, उसके मनमें अपने घर का अभिमान भी जाग्रत होगा और बड़े होने पर उसे निज प्रांत तथा देश का भी गौरव अनुभव हो सकता है। अत. प्रत्येक माता तथा गृहिणी को बालकों के स्वभाव-शील को उत्तम बनाने के साधन जुटाने में सदा प्रयत्नशील रहना चाहिये।

स्नानागार और शौच-स्थान—

स्नानागार और शौच-स्थान [पैखाने] को सदा साफ रखना चाहिये। स्नानागार को प्रातः और सायंकाल फिनाइल डालकर साफ करना चाहिये। उसमें कपड़े टागने के लिये एक खूंटी रहना चाहिये। समस्त कमरा नहाने धोने में गीला न हो पाए इसकी चिंता अवश्य रखनी चाहिये। जिससे नहाने के पश्चात् कपडे पहिनने के लिये कमरे में सूखा स्थान रहे।

साबुन, तेल आदि रखने के लिये भी उसमें व्यवस्था रहनी चाहिये।

पैखाने की प्रतिदिन सफाई होनी चाहिये और उसे फिनाइल डालकर धुलवाना चाहिये।

वाज़ार में फिनाइल के डब्बे या शीशियाँ मिलती है। फिनाइल में १ से ८ के मिकदार में पानी मिलाकर उसका उपयोग करना चाहिये।

सामान का कमरा—

यदि घर वड़ा हो तो उसमें कम-से-कम ऐसा कमरा अवश्य हो जहां अतिरिक्त सामान रखा जा सके। गृहिणी को चाहिये कि वह अनावश्यक सामान न वढ़ने दे। अनावश्यक सामान को खाली डब्बे, शीशियाँ, अखबार आदि खरीदने वाले फेरीवालों को बेच देना चाहिये।

घर का गँदला पानी और कचरा—

घर में नहाने, कपड़े और वर्तन धोने का पानी कहा जाता है, इसका हमें सदा ध्यान रखना चाहिये। इस पर घर का आरोग्य बहुत कुछ अवलम्बित रहता है। नहाने के स्थान या कमरे मे ठीक ढ़ाल रहने से उसका पानी वाहर निकल जाता है। पानी बाहर ले जाने वाली नाली पक्की बंधी होनी चाहिये। घर का सारा गॅदला पानी इसी नाली मे जाना चाहिये। इस नाली को किसी वड़ी नाली या जमीन के नीचे खुदी हुई 'गटर' में मिला देना चाहिये। जिन वड़े शहरो में पानी को इस तरह घर से बाहर निकालते है वहां मच्छड़ वड़ी सख्या में नहीं बढ़ पाते।

जहां गॅदले पानी को निकालने की यह व्यवस्था न हो वहां उसे बहाने का कोई दूसरा उपाय काम में लाना चाहिये।

मकान के निकट पर्याप्त स्थान होने पर गॅदले पानी को शाक भाजी के पोषण के काम में लाया जा सकता है। आलू और केले ऐसे गंदले पानी को पीकर खूब पनपते है। गॅदले पानी को गढ़े में ही जमा नहीं होने देना चाहिये अन्यथा उससे मच्छड़ वढ़ जावेगे और हमारा स्वास्थ्य संकट में पड़ जायगा।

यदि आप छोटे मकान मे रहते हैं और उसके बाहर पर्याप्त स्थान नहीं है तो मकान के कूड़े-कचरे को म्युनिसिपॅलिटी द्वारा रखे हुए "कचरे के टीन" में डालना चाहिये।

घर में आवश्यकतानुसार दो-तीन स्थानों पर पुरानी वाल्टी, मिट्टी के तेल का खाली पीपा या टोकनी रख देनी चाहिये और इन्ही में

घर के व्यक्तियों को रद्दी कागज आदि बेकार चीजें डालनी चाहिये बच्चों में यह आदत बचपन से ही डालना चाहिये। और दिन भर का संचित कचरा शाम को "म्युनिसिपॅलिटी के डिब्बे" में फिंकवा देना चाहिये।

छोटे गांवों में घर के पास ही बहुत जगह बेकार पड़ी रहती है। वहां कचरा डालने के लिये एक गढ़ा खोदना चाहिये। उस गढ़े में घर का सारा कचरा डालकर उसके ऊपर थोडी मिट्टी भी फैला देनी चाहिये। जब एक गढ़ा भर जाय तो उसे मिट्टी से पूर देना चाहिये। ६-७ महीनों में उस गढ़े क कचरे का अच्छा खाद तैयार हो जायगा, जिसका उपयोग झाड़ों में भलीभांति हो सकता है। यदि ये सब झंझटें बढ़ाना अभीष्ट न हो, तो रोज जमा होनेवाले कचरे को जला देना चाहिये। रद्दी कागज़ आदि को पानी के चूल्हे में जलाया जा सकता है।

किराए का मकान

हम में से अधिकाश को किराए के मकान में रहना पड़ता है। अतएव किराए का मकान लेने के पूर्व हमे निम्न बातो पर विचार कर लेना चाहिये—

(१) हम किराए में कितना रुपया व्यय कर सकते है?

(२) आरोग्य की दृष्टि से मकान अच्छे स्थानपर तो है? घर के पास ही नाला, म्युनिसिपैलिटी के कचरा वगैरह डालने की जगह और स्मशान आदि न होना चाहिये।

(३) घर तक जाने की सड़क अच्छी होनी चाहिये। अन्यथा बरसात के दिनों में कष्ट होनें की संभावना रहेगी।

(४) घर के गंदले पानी को बहा ले जाने वाली नाली पक्की बँधी होनी चाहिये।

(५) शौच-स्थान [पैखाना] ऐसा होना चाहिये जो साफ रखा जा सके।

यदि मकान में उपरोक्त सुविधायें न हों तो जब तक मकानमालिक उसे आपकी रुचि के अनुसार ठीक न कर दे तब तक मकान में रहने के लिये न जाइए क्योंकि प्रायः ऐसा देखा गया है कि किराएदार जब मकान मे रहने लगता है तो मकानमालिक उसकी सुविधानुसार मकान की दुरुस्ती करने में सुस्ती दिखाने लगता है।

शहर के जिस भाग में अपने व्यवसाय के व्यक्ति रहते हों, वहां रहने के लिये मकान खोजना चाहिये।

अपने बच्चों का सम्पर्क किस श्रेणी के व्यक्तियो से होगा, इसे भी जान लेना चाहिये। मकान की स्थिति ऐसी हो जहा से पुरुषो को अपने व्यवसाय-कार्य की जगह और बच्चों को उनका स्कूल बहुत दूर न पड़े। अपने परिवार की सुविधा के लिये मकान मे पर्याप्त कमरे है या नही, यह भी देख लेना चाहिये। घर में खिड़कियाँ और दरवाजे काफी होने चाहिये। घर में खूब खुलकर हवा का आवागमन होना चाहिये। मकान का दर्शनीय भाग [मुँह] किस दिशा में है, यह भी देख लेना चाहिये। यदि वह पूर्व या पश्चिम दिशा में है तो गर्मी मे धूप और बरसात में पानी का मकान में प्रवेश होगा। अतएव ऐसा मकान चुनना चाहिये जिसका 'मुँह' उत्तर की ओर हो।

घर की फर्श ऊँची होनी चाहिये अन्यथा बरसात में सीढ़ आने की संभावना रहती है। साप जैसे जन्तु भी आ जा सकते है। घर के सामने थोड़ी खुली जगह भी होनी चाहिये।

स्वतः का मकान

आप में कुछ ऐसे भी होंगे जो अपने ही मकान मे रहते होंगे। यदि किसी को जमीन लेकर मकान बाँधना हो तो उसे नीचे लिखी बातो पर विचार कर लेना उचित होगा।

सबसे पहिले यह देखना चाहिये कि जिस जमीन पर हम मकान बाँधना चाहते हैं, वह कैसी है? उस जगह पर दो फुट लम्बा-चौड़ा गढ़ा खोदना चाहिये, जिससे इस बात का पता चल जायगा कि उस पर मकान बाँधा जा सकता है या नहीं। खेतो में मिलने वाली काली मिट्टी की जमीन पर मकान नहीं बाँधना चाहिये। ऐसी जमीन पर मकान बाँधने में बहुत खर्च उठाना पड़ता है। मिट्टी के नीचे मुरम और उसके बाद यदि पत्थर हो तो उस जगह को मकान बाँधने के लिये उत्तम समझना चाहिये।

यह भी देखना चाहिये कि जमीनपर बरसात का पानी शीघ्रही बह जाता है या उसी में भिद कर रह जाता है। उस जगह के पास नाला, स्मशान आदि न हों। किराए के मकान में हम जिन बातोंकी सुविधायें चाहते हैं उन सबका प्रबन्ध स्वतः के मकान में भी करना चाहिये। अपने कुटुम्ब के व्यक्तियो को जहा सुख-सुविधा प्राप्त हो सके, वहीं मकान बांधना चाहिये।

जगह के हिसाब से मकान छोटा–बड़ा बनाया जा सकता है। अपने मकान के पास बगीचे के लिये भी जगह रहनी चाहिये। बगीचे से घर की शोभा बढ़ती है। मकान के पिछले भागमें थोडी जगह बचा कर उसमें शाक–भाजी लगा देनी चाहिये। और उसके लिये गंदले पानी का अवश्य उपयोग करना चाहिये। गृहिणी को बागबानी का शौक होना चाहिये।

घर के कमरे इस तरह बने हों कि जिससे सोने के कमरो में पश्चिम की वायु का प्रवेश हो सके। घर में बरंडा और ऊपर 'छज्जा' रहने से गर्मी के दिनों में सोनेका सुख मिलता है।

गृहिणी का अधिक समय रसोईघर में जाता है इसलिये वह खासा बडा होना चाहिये। उसमे खूब प्रकाश आना चाहिये। रसोईघर से धुंवा निकलने के लिये 'चिमनी' का अवश्य प्रबन्ध होना चाहिये।

बैठक का कमरा प्रायः घर के मध्य में होता है जिससे उसमें पर्याप्त प्रकाश नहीं जा सकता। घर के अन्य कमरों मे जाने के लिये भी उसी मे से होकर जाना पड़ता है। यह ठीक नही है। यदि बैठक का कमरा घर के एक ओर रखा जाय तो अच्छा होगा। मकान में नक्काशी का अधिक काम नहीं होना चाहिये क्योंकि उसपर धूल ज्यादा जमती है।

आजकल सिमेंट–कांक्रीट के जो सादे ढंग के मकान बनाए जाते हैं, वे अच्छे दिखते है। घर को जितना सुविधाजनक बनाया जा सकता है, उतना अवश्य बनाना चाहिये। उसे बॉधने के पूर्व उसका एक नक्शा तैयार कर लेना चाहिये और उसीके अनुसार मकान में सुधार या परिवर्तन की सूचना कारीगरों–ठेकेदारों को यथा समय देते रहना चाहिये। मकान तैयार हो जानेपर उसमें फिर परिवर्तन करने में बहुत व्यय लगता है। घर के प्रत्येक कमरे की दीवारों में एक-दो अलमारियां रहनी चाहिये। रसोई और कोठार घर में तो ऐसी अलमारियां होनी ही चाहिये। घर बॉधते समय इनका खयाल नहीं भूलना चाहिये।

बर्तन और लकड़ी के सामान की स्वच्छता।

अपने घर में पीतल, ताम्बे, अल्युमिनियम, लोहे, जस्ते और चादी की धातुओं के बर्तनो का उपयोग होता है। इन बर्तनों को स्वच्छ रखने के उपाय

यहां बतलाए जाते है। पीतल, ताम्बे और लोहे के बर्तनो को, जिनका रसोईघर में प्रतिदिन उपयोग होता है, रोज स्वच्छ करना पड़ता है।

जिन बर्तनों में रसोई बनाई गई हो उन्हे अलग मांजना चाहिये। उनमें से अन्न निकाल लेने पर उन्हें पानी डालकर भीजने देना चाहिये। जिससे उनमें लगे हुए अन्न को निकालने में सुविधा हो सके। राख और नारियल के 'बुच' की सहायता से ऐसे बर्तनो को खूब रगड़ना चाहिये और फिर पानी में डालकर साफ कर लेना चाहिये। पानी मे बर्तनो को डालते समय भी उन पर हाथ फेरते रहना चाहिये. कवेलू के चूरे से बर्तन घिसने से बर्तन जल्दी फूटते है।

पीतल के बर्तन—पीने और रसोईघर के काम आने वाले पानी को हम गुंड, घड़े और पीपो में भर कर रखते है। इन बर्तनो और पानी पीने के गिलास, लोटे आदि को स्वच्छ रखने के लिये उनमें पहिले खट्टा मठा या इमली का पानी डाल देना चाहिए आर फिर उन्हें सूखी राख से मांज कर धो लेना चाहिये। ये बर्तन भीतर-बाहर से स्वच्छ रहना चाहिये। पानी भरकर रखने के लिये पीपे या गुंड को काम में लाना चाहिये। क्योंकि इन्हें आसानी से स्वच्छ किया जा सकता है। बाजार में पीतलपालिश मिलता है। उसका उपयोग तस्तरी, फूलदान, स्टोव्ह, समई आदि को साफ करने में किया जा सकता है। पीतलपालिस की अपेक्षा सीकाकाई से पीतल के बर्तन अच्छे साफ होते हैं। सीकाकाई को पानी में खौला लेना चाहिये और फिर उस पानी को छान लेना चाहिये। उसके पश्चात् बर्तनों को उबलते पानी में धोकर धूप में सुखा डालिए। बैठकघर की पीतल की चीजों को सीकाकाई से धोने पर उनमें अच्छी चमक आती है और वह बहुत समय तक ठहरती भी है।

लोहे के बर्तन—लोहे की कढ़ाई और तवे को साफ करने के लिये कवेलू के चूरे का उपयोग कीजिए। रोटियें सेंकने के पश्चात् गरम तवे पर खट्टा मठा या जरासा इमली का पानी डाल देने से तवे की रंगत सफेद हो जाती है। लोहे के बर्तनों पर जंग बहुत शीघ्र चढ़ता है। इसलिए इन बर्तनों को धूप या कपडे से सुखा कर ही रखना चाहिये।

अल्युमिनियम के बर्तन—इन बर्तनों में रीठा, सीकाकाई या साबुन लगा कर उन्हें गरम पानी में धो लेने से वे चमक उठते है। इन बर्तनों को राख या सोडा से साफ नही करना चाहिये। इनसे साफ करने से उनमें छेद

पडने का भय रहता है। इन बर्तनो को दूध, दही, घी आदि रखने के काम में लाना चाहिये। अचार, चटनी जैसे क्षार पदार्थों के रखने से भी उन मे छेद पड़ सकते हैं। आचार आदि रखने के लिए चीनी मिट्टी के बर्तन काम में लाना चाहिये।

चाँदी के बर्तन—इन बर्तनों को चावल के भूसे या बेसन लगाकर धोया जाता है। रीठे के पानी में चादी के बर्तन धोने से वे खूब स्वच्छ चमचमाने लगते है। बर्तन के दाग भी रीठे से छूट जाते हैं। बर्तनों में चमक लाने के लिये उन्हें खौलते हुए पानी में डाल देना चाहिये और फिर एक-एक बर्तन को निकालकर उसे कपड़े से अच्छी तरह पोंछ लेने सें उनकी चमक बढ़ जाती है।

चांदी के नक्शीदार बर्तनो को रीठे के पानी में डली हुई कूची से घिस कर साफ करना चाहिये। जिससे नक्शी पर जमा हुआ मैल निकल जाता है। चादी का सामान साफ करनें का पालिश भी मिलता है। उससे भी बर्तनों में अच्छी चमक आती है। यदि चादी के बर्तन विशेष खराब हो गए हों तो उन्हें एक बर्तन में, जिसमें पानी, थोडा सोडा और अल्युमिनियम के टुकड़े डले हों, रख दीजिए और उस पानी को कुछ मिनिटो तक उबलने दीजिये। फिर बर्तनो को निकाल कर उन्हें गरम पानी से धो डालिये और सूखे कपड़े से जोर के साथ पोछ लीजिये। बर्तनो पर चमक आ जायेगी। (अल्युमिनियम के फूटे बर्तनो का उपयोग इस काम में किया जा सकता है)

एव्हर सिलव्हर के बर्तन—इन बर्तनों का एक कारखाना किर्लोस्करवाड़ी में खोला गया है। ये बर्तन सफेद रंग के होते हैं। और उनमें एक तरह की चमक रहती है। इस धातु के बने बर्तनों—थाली, कटोरियों आदि में भोजन करना अच्छा मालूम होता है। उसमें सफाई दिखती है। ऐसे बर्तनों पर कलई की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि उनमें खट्टे पदार्थों के संसर्ग से दाग नहीं पडते।

जिन्हें नई गृहस्थी जमाना हो उन्हें इस धातु की बनी थाली और कटोरिया लेना चाहिये। पीतल की थालियों से इस धातु की थालियां मँहगी पडती है। एक थाली की कीमत चार से पाच रुपया है। गिर पड़ने पर इस धातुके बर्तन टेढे नहीं होते और न उनमें गढा पड़ता है। इन बर्तनों को साफ करनें में भी सुभीता पड़ता है। पीतलके बर्तनों के समान ही इन्हे मांजना पडता है।

चीनी मिट्टी की बर्नियें और चाय के प्याले-बशी गरम पानी में धोकर वस्त्र से पोंछ लेने पर साफ हो जाते हैं। बर्तनो में यदि दाग हो तो पानी में जरासा

सोडा डाल लेना चाहिये। यदि इससे दाग साफ न हो तो कपडे की चिंदी से जरासा पेट्रोल (पेट्रोल आगमें भभक उठनेवाला पदार्थ है । अतः बहुत सावधानी के साथ उसका उपयोग करना चाहिये ।) लेकर उनमें लगाना चाहिये और फिर उन्हें धो डालना चाहिये ।

नागपुर में चीनी मिट्टी ओर काच के बर्तन आदि बनाए जाते है। यहा सब तरह के उपयोगी बर्तन मिलते है ।

लकड़ीका सामान

टेबल, कुर्सी, दरवाज़े आदि—लकड़ी के सामान—की चमक कायम रखने का प्रयत्न करना चाहिये । उन पर पडे हुए दागो की सफेद वस्त्र के टुकडे को स्पिरिट में अच्छी तरह डुबा लीजिए और उससे हलके हाथों से पोंछकर निकाल डालिए । गरम बर्तनो को पालिश किये हुए लकड़ी के सामान पर रखने से उसपर दाग पड़ जाते है । उसे दूर करने के लिए एक चम्मच नमक को पाव चम्मच जैतून के तेल में मिलाकर दागो पर लगा दीजिए । तीन घंटे के बाद नरम कपड़े से जोर से पोंछ डालिए । दाग निकल जायेंगे । लकडी का सामान बहुत खराब हो गया हो तो पहिले उसे मिट्टी के तेल से पोछिए और उसपर जैतून का तेल कपडे की एक चिन्दी में डालकर लगाइये । अधिक चमक लाने के लिए निम्न मिश्रण तैयार कर लगाइये । $\frac{1}{4}$ सेर तारपीन, $\frac{1}{4}$ सेर अलसी का तेल, $\frac{1}{2}$ सेर सिरका और $\frac{1}{2}$ सेर मिथिलेटेड स्पिरिट ।

कुर्सी के बेत की सफाई—बेत में भरी हुई सारी धूल साफ कर डालिए । आधा सेर पानी में मुट्ठी भर नमक डालिए और उसमें थोड़ा धोने का साबुन डाल कर फेन तैयार कीजिए । उस फेन को बेत में लगाइए और फिर बेत को धो डालिए । बेत के सल दुरुस्त करने के लिए, उस पर कपडा रख कर इस्त्री फेर देना चाहिये ।

निम्न प्रयोग कर देखिये ।

(१) बैठक के कमरे में शोभा के लिए रखी हुई पीतल की वस्तुओं को सीकाकाई से धो डालिए ।

(२) लकडी की टेबल पर यदि दाग पड गए हो तो उन्हें निकाल डालिए ।

(३) अपने घर के कोठार-कमरे (Store room) को व्यवस्था से जमाइए।

(४) घर के कमरो को साफ कीजिए।

प्रश्न

(१) किराए के मकान को देखते समय किन मुख्य २ बातों की ओर आपका ध्यान जाना चाहिए ?

(२) घर को स्वच्छ और व्यवस्थित रखने तथा उसे सजाने के लिए कौनसे सामान्य नियमों को जानना आवश्यक है ?

(३) अपने घर के गंदे पानी का क्या प्रबन्ध करेंगी ?

(४) धातु के बर्तनों को कैसे साफ करेंगी ?

अध्याय दूसरा।

घर के उपद्रवी प्राणी।

जिसे हम 'अपना घर' कहते है उसे बहुत से अन्य प्राणी भी अपना घर समझते हैं। यह कथन जितना आश्चर्यजनक प्रतीत होता है उतना सच भी है। प्रत्येक गृहिणी को इस तथ्य को समझ लेना चाहिये और उनसे अपने कुटुम्ब और सामान का ठीक बचाव करने की सतर्कता रखनी चाहिये। ये प्राणी बड़े ही उपद्रवी होते हैं। इसीलिए उन्हें 'घर' से दूर रखने का प्रयत्न करना आवश्यक है। वे निम्न प्रकार से क्षति करते हैं—

(१) जमा किए हुए अन्न की खराबी करते हैं।

(२) अन्न को खा जाते है।

(३) पकाए हुए अन्न पर चल कर उसको खाते हैं—जैसे मक्खी।

(४) गरम और रेशमी कपडे खा कर उनमें छेद बना देते है—जैसे कसारीके कीड़े।

(५) पुस्तक और लकड़ी के सामान को खाकर खराब कर देते है—जैसे दीमक।

(६) रोगों के सूक्ष्म जन्तु फैलाते हैं—जैसे मक्खी।

(७) स्नायु को काटते और उसके रक्त में रोग-जन्तुओं का प्रविष्ट करते हैं—जैसे डांस, पिस्सू, खटमल आदि। इन प्राणियों से साधारणतया अपना बचाव करने के उपाय नीचे दिये जाते हैं—

(१) सब से प्रथम और महत्व का नियम 'स्वच्छता' है। घर के चारों ओर का बाहरी स्थान और उसका प्रत्येक कमरा अच्छी तरह झाड़ कर साफ रखना चाहिये।

(२) घर के आस पास यदि पानी जमा होने योग्य गढे आदि हों तो उन्हें पूर देना चाहिये। घर के पास टूटे फूटे डिब्बे और पीपे (कनिस्टर) नहीं फेंकना चाहिये क्योंकि उनमें पानी जमा हो सकता है और उससे मच्छर पैदा हो सकते हैं।

(३) गाय-घोड़े बांधने की जगह साफ रखना चाहिये। गोबर और लीद को उठा कर खाद तैयार करने के लिए कहीं गाड़ देना चाहिये। मक्खिएं अपने अंडे गोबर और लीद में रखती है।

(४) घर के चारों ओर युकलिप्टिस के वृक्ष, तुलसी के पौधे लगा देना चाहिये। बहुत से कीड़ो को इन वृक्षों की गंध नहीं सुहाती।

(५) धान्य अथवा अन्न को कभी खुला न छोड़ना चाहिये। भिन्न २ प्रकार के प्राणियों के सम्बन्ध में किस प्रकार की सावधानी लेना आवश्यक है, उसकी यहां चर्चा की जाती है—

[अ] **इल्ली और घुन**—इनसे विशेषतः अन्न की खराबी होती है। इस विषय की विशेष जानकारी आपको 'अन्न सामग्री और उसके रक्षण' के अध्याय में मिलेगी।

[ब] **जुएं और लीख**—जुएं, बारीक और बिना पंख के काले कीड़े होते हैं। यदि बालों में रोज कंघी न की जाय और उन्हें चार-आठ दिनों में धोया भी न जाय तो वे बालो में पैदा हो जाते हैं।

स्नान न करने और मैले कपड़े पहिनने से शरीर और कपड़ों में चीलर पड जाते हैं। जुएं एक व्यक्ति के सिर से दूसरे के सिर में भी सम्पर्क के कारण चले जाते हैं। जुओं के अंडों को लीखें कहते हैं। उनका रंग खसखस के समान होता है। वे बालों में चिपटी रहती हैं। बालों में कंघी करने से ये भी कम हो जाती हैं।

उपाय—नियमित रूप से बालों को धोना और उनमें कंघी करते रहना चाहिये। जब यह मालूम हो जाय कि सिर में जुएँ पड़ गये है तब यदि वे ज़्यादा हों तो बालों को कटा डालना और सिर को अच्छी तरह धो डालना चाहिये। सीताफल [शरीफा] के पाले को बाटकर सिर में लगाइये और दो-तीन घंटे के बाद सिर को धोकर पोंछ डालिये। बालो में नियम से बारीक कंघी करना चाहिये। कंघी करते समय यह देखते रहना चाहिये कि कहीं सिर में जुएं तो नहीं पड गये हैं। कंघी मे जुएँ दीखने पर उन्हें मार डालना चाहिये। इस तरह कुछ दिनों में बालो से सब जुएं निकल जायेंगे। जुएं मारने की डॉक्टरी औपधि भी मिलती है। सिर में जुओं का पडना गदगी का लक्षण है।

चूहा—यह बड़ा उपद्रवी प्राणी है। उससे होनेवाले कष्ट ये है— [क] अन्न को खा जाना [ख] अन्न में लेडियो का फैलाना [ग] कपड़ों और पुस्तकों का काटना [घ] घर मे मन मानी जगह में बिल करना [ङ] इसके काटने से बहुत विष फैलता है। [च] प्लेग के दिनों में प्लेग फैलाने में कारणीभूत होता है। उसके शरीर पर प्लेग के पिस्सू चढ़ जाती है।

उपाय—अपने घर में खाद्य सामग्री के लालच से चूहे आते हैं। यदि उन्हें खाने को कुछ न मिले तो वे घर छोड कर भाग जाते है। परन्तु घर के खाद्य पदार्थों को चूहों से बचाना बड़ा कठिन काम है। फिर भी हमें निम्न उपाय काम में लाना चाहिये—

(अ) जिन कोठियों और पीपों में अन्न भरा हो उनमें मजबूत ढक्कन लगाना चाहिये। घर में बिना ढका हुआ अन्न न रखना चाहिये।

(ब) चूहों के बिलों को बन्द कर देना चाहिये।

(स) घर में बिल्ली या चूहे खाने वाले कुत्ते को पालना चाहिये।

(ड) अधिक चूहे हो जाने पर म्युनिसिपॅलिटी से मिलने वाले चूहे पकड़ने वाले पिंजडे लाकर उनमें चूहों को फँसाना चाहिये।

कसारी के कीड़े—ये कीड़े बारीक, चपटे और काले और भूरे रंग के होते हैं और रखे हुए रेशमी और गरम कपड़ों को नुकसान पहुंचाते हैं।

उपाय—जिन कपड़ो का दैनिक इस्तेमाल न होता हो उन्हें तेज धूप में सुखा व घडी बना कर रख देना चाहिये। जिन संदूकों में उन्हें रखना हो

उनमें सबसे नीचे अखबार बिछा देना चाहिये; और उनके ऊपर सूखे नीम का पाला फैला कर उसके ऊपर अखबारों के कागजों को पुनः बिछा देना चाहिये। कपड़ों के बीच में फिनैल की गोलियें अथवा कपूर की टिकियें रख देनी चाहिये।

वर्र—ये वर्ष में कुछ ही महीने मकान मे आती दिखलाई देती है। दरवाजे के पीछे अथवा टेबल के नीचे के हिस्से में मिट्टी के छोटे घर बनाती है और उनमें अपने अंडे रखती है। अंडों से बच्चे जब बाहर निकलते है तो उनके खाने के लिए हरी रंग की इल्ली लाकर वे उन घरों में रखती है और घर का मुंह बन्द कर देती है। इन वर्र के छत्तों से सामान की थोडी बरबादी होती है। यदि भूलसे अपना हाथ ऐसे छत्ते पर जा पडे तो उसमें रहने वाली वर्र हमें काट खाती है जिससे काफी वेदना होती है। बच्चों को काटने पर उन्हें बड़ा कष्ट होता है।

उपाय—वर्र जब घर में आती दिखलाई दे तो उसे भगा देना चाहिये। झाडू देते समय तथा टेबल पोंछते समय यदि वर्र के छते नजर आ जायें तो उन्हें झाडू से रगड कर साफ कर देना चाहिये।

(६) **मकड़ी**—यह ६ पांव का कीड़ा होता है। यह भी अपना घर बनाता है। उसी को हम 'जाल' कहते है। मकड़ी यदि भूल से हमारे शरीर के सम्पर्क में आ जाय तो वह सम्पर्क में आने वाले भाग पर आग के जलने जैसे छाले पैदा कर देती है या फुंसियां हो जाती है; जिनसे हमें बड़ा कष्ट होता है।

उपाय—घर के सभी कोनों, दरवाजों और खिड़कियो के पिछले हिस्से का कचरा साफ करते रहने से इन प्राणियों का डेरा नहीं जम पाता।

(७) **दूध-दही पर चलनेवाले कीड़े**—ये छोटे बड़े कई जाति-के होते हैं। ये पुस्तकों, दही-दूध की अलमारियों के दरवाजों पर ही अधिक दिखलाई देते हैं। खुले दही-घी-मक्खन पर चलते है जिन्हे देखकर मन में एक प्रकार की ग्लानि सी पैदा होती है।

उपाय—पुस्तकों, दही-दूध की अलमारियों के दरवाजों को कभी कभी झाड़ते रहना चाहिये। दही-दूध की अलमारिया के दरवाजो को हर महीने खौलते हुए पानी से धोना चाहिये। उन में बोरेक्स का पाउडर फैला देना चाहिये। इन कीडों को उसकी गंध नहीं भाती।

(८) **मच्छड़**–ये छोटे उडने वाले कीडे होते हैं। संध्या तथा रात के समय कानो में गुनगुन आवाज करते और घर मे उड़ते रहते है। वे मनुष्य के हाथ-पैर में, जहां संभव हो, काटते है। ये सबसे अधिक कष्टदायक प्राणी हैं और मनुष्य के भारी दुश्मन हैं। दूसरी जाति के एक मच्छर से **मलेरिया का रोग** एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य को हो जाता है। ये अपने अंडे गंदे पानी के डरबे में देते है।

उपाय–अपने घर के आसपास पानी के डबरों को, जो अंडे देने के स्थान है, नहीं रहने देना चाहिये। घर की पेशाब और पैखाने की मोरियों को फिनाइल से भलीभांति साफ रखना चाहिये। जिन शहरों में गटर के पानी की अच्छी सफाई की जाती है वहां मच्छर पैदा नहीं हो पाते। म्युनिसिपैलिटियों को यह कार्य अपने हात में लेना चाहिये। मच्छरों के बढ़ जाने पर उन्हें शाम के समय अपने घर में न आने देने के लिये दरवाजे–खिडकियों को जरा देर के लिये बन्द कर दीजिए और घर में कडवे नीम का पाला या अगरबत्ती जलाइए। इन दोनों की गंध से ज्यादा मच्छर घर में न आ सकेंगे। फिलट की पिचुकारी से भी उन्हें मारा जाता है पर इसका प्रयोग अधिक खर्चीला होता है। कमरों में लकड़ी के भूसे का धुआ करने से भी मच्छर भाग जाते है। यह भूसा बढ़ई के यहां से सस्ते दाम पर खरीदा जा सकता है।

खटमल-यह बडा ग्लानि पैदा करने वाला तथा कष्टदायक जन्तु है। यह मनुष्य के रक्त पर ही जिन्दा रहता है और बड़ी संख्या में पैदा होता है। तथा बिना भोजन के आधार के भी महिनों ज़िन्दा रह सकता है। यह मनुष्य के वस्त्रों, गादी, तकियों के किनारों, पलंग तथा दीवार के छेदों में रहता है और मौका मिलते ही मनुष्य को काट कर उसका रक्त पीने लगता है। रक्त पीने के बाद वह दीवार पर चढ़कर छिपने का प्रयत्न करता है। यदि खाट पर मच्छरदानी लगी रहती है तो वह मच्छरदानी पर चढ़ने लगता है और उसकी किनारों में छिप जाता है।

खटमल नष्ट करने के उपाय—[१] खटमलों के होते ही उनके छिपने के स्थानों को देखना प्रारम्भ कर देना चाहिये और मिलने पर उन्हें नष्ट कर देना चाहिये। कुछ दिनों में उनका अन्त हो जायगा।

[२] गद्दा—तकियों को धूप में सुखवाना चाहिये।

[३] यदि लोहे के पलंग हों तो उनपर खौलता हुआ पानी डालें। इससे खटमल तथा उनके अंडे मर जायेंगे।

[४] लकड़ी के पलंग पर मिट्टी का तेल डालें। दीवार के छेदों में भी तेल डालिए।

[५] खटमल रात को चिराग जलाने से भागते हुए दिखलाई देते हैं। उन्हें पकड़ कर मिट्टी के तेल की डिब्बियों में डालने से वे उसी क्षण मर जाते हैं।

(१०) पतंग—वर्षा ऋतु के प्रारंभ होते ही कभी २ चिराग जलाते ही सैकड़ों पंखधारी कीड़े आ जाते हैं और चिराग को घेर लेते हैं जिससे हम कार्य नहीं कर पाते।

उपाय—घर के सभी चिराग बुझा दीजिये और एक ही दिए को कहीं रख कर उसके पास पानी से भरी थाली रख दीजिये। इससे घर में आने वाले सभी पतंगे एक ही चिराग की ओर दौड़ेंगे और बहुत से पानी से भरी थाली में गिर कर मर जायेंगे। कुछ समय बाद घर के दूसरे चिराग जलाए जा सकते हैं।

(११) पिस्सू—यह अत्यन्त बारीक काले रंग का कीड़ा है। यह ढोरों, बिल्लियों और कुत्तों के शरीर पर रहता है और उन्हीं के शरीर से कूद कर हमारे अंगों पर बैठता और काटता है। इसका नाश उक्त प्राणियों को, जो इन्हें आश्रय देते हैं, साफ रखने से होता है। घर में सफाई रखने से भी उनका उपद्रव नहीं बढ़ पाता।

(१२) मक्खी—यह मनुष्य की सबसे भयंकर शत्रु है। इसकी पैदायश खूब होती है। एक मक्खी बहुत से अंडे रखती है। अंडे रखने के सात दिन के बाद 'मक्खी' तैयार होकर उड़ने लगती है। यह अत्यन्त ग्लानि पैदा करनेवाला प्राणी है। मक्खी अपने अंडे दुर्गन्धयुक्त या सड़े पदार्थों में रखती है। मक्खी को गंदले पदार्थ जितने रुचते हैं, उतने अच्छे पदार्थ

भी। वह एक क्षण में मैले पर बैठेगी और दूसरे क्षणही उत्तम भोज्य पदार्थ से भरी हुई थाली पर आ टूटेगी और उसका स्वाद लेगी। ऐसी दशा में उसके पैरों के बालों में मैले के जो गदे कीटाणु चिपके रहते हैं वे अन्न में प्रविष्ट हो जाते हैं। जिससे उसे खानेवाला व्यक्ति बीमार हो जाता है। विषम ज्वर और हैजे के कीटाणु इसी मक्खी की सहायता से एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य के शरीर में पहुँच जाते हैं। इसीसे इस छोटीसी दीखनेवाली मक्खी की भयङ्करता का अनुमान लगाया जा सकता है। अतएव हमें, जहातक सम्भव हो, मक्खी को नष्ट करने का शीघ्र ही प्रयत्न करना चाहिये। उन्हें अपने खाने के पदार्थों पर कभी भी बैठने नहीं देना चाहिये।

उपाय—(अ) ऐसे गदे पदार्थों को घर मे कहीं भी नहीं रहने देना चाहिये, जिनमें मक्खी अंडे रख सके।

(ब) भोज्य पदार्थों को मक्खी से बचाने के लिए रसोई और भोजन करने के कमरों में जाली के दरवाजे और खिड़कियाँ लगाना चाहिये। चिक के पर्दों से भी यह काम लिया जा सकता है।

(क) कडे के धुवें से भी मक्खी भाग जाती है।

(स) वर्षा ऋतु में कुछ समय तक तो बहुत ही मक्खियाँ होती हैं। इन दिनों मे रसोई और खाने के कमरों के दरवाजे और खिड़कियों का जालीदार होना बहुत जरूरी है। बच्चों के भोजन के समय उनकी थालियों से मक्खियों को भगाने के लिये किसी को उनके पास अवश्य बैठना चाहिये। दो प्रहर का भोजन मच्छरदानी में बच्चों को बैठाल कर कराया जा सकता है। इससे बच्चों को मक्खियों से कष्ट न होगा और वे उनसे होनेवाली बीमारियों के शिकार भी न हो सकेंगे।

(ड) खाने का कोई पदार्थ खुला मत रखिये।

(१३) चीटी और चींटे—ये पदार्थों पर बड़ी सख्या में धावा बोलते हैं। पदार्थों को खाने के अलावा वे उनमें गिर कर मर भी जाते हैं और इस तरह उन्हें बरबाद कर डालते है। सूखे पदार्थों से उन्हें भगाया जा सकता

है परंतु तरल पदार्थों में गिरने पर उन्हें निकालना कठिन है। एक खास किस्म की चीटी होती है, जिसकी दुर्गंध के कारण पदार्थ को फेंक ही देना पड़ता है। चीटे जमीन के छेद से बाहर निकलते है। वर्षा के प्रारम्भ में ही ये बड़ी सख्या में बाहर दिखलाई देते है और पैर आदि को जोर से काटते भी है।

उपाय—(अ) चीटी और चीटे प्रायः मीठे पदार्थों में जमा होते है। शक्कर आदि मीठे पदार्थ हम जिस अलमारी मे रखते है उसके चारों कोनों के नीचे चीनी मिट्टी के बर्तन रखिये। ये चादा, जबल्पुर आदि स्थानोंमे तैयार होते हैं। उनमें पानी और जरासा तेल डालिए। इस उपाय से अलमारी के भीतर चीटी—चीटोंका प्रवेश न हो सकेगा। वे पानी मे तैर नहीं सकते। चीनी मिट्टीके बर्तनोंके अभाव में बडे कटोरों को काम मे ला सकते हैं।

(ब) जिन बरनियों में शक्कर, मुरब्बे रखे जायॅ उनके ढक्कन मजबूती से लगाए जाने चाहिये और उनपर स्वच्छ कपड़ा बाधना चाहिए जिससे चीटियें भीतर प्रविष्ट न हो सकें।

(स) घर के जिस छेदमे चीटी-चीटे निकलें उसमें फिनेलका पानी डालना चाहिये या उसपर अगार रख देना चाहिये।

इन उपायोंसे चीटियोंका उपद्रव शात हो जायगा।

(१४) दीमक—ये सफेद कीडे होते है। ये कहीं भी मिट्टी के घर बना लेती हैं। और उनमे रहने लगती हैं। लकड़ी, पुस्तकें तथा शतरंजी आदि वस्तुओं को खाती हैं।

उपाय—जहां दीमक लगी हो वहा मिट्टी का तेल डालिए। जमीन पर खम्भे गाडने के पूर्व लकडी के नीचे के भाग में डामर लगाने से उनमें दीमक नहीं लगती। पुस्तकों को दीमक से बचाने के लिये पुस्तक की अलमारी में फिनैल की गोलियें डालिए।

घर में चलनेवाले ये छोटे और सीधे दीखने वाले प्राणी कितने कष्टदायक होते हैं, यह बात आपकी समझ में आ गयी होगी। अतएव अब यह कहने की आवश्यकता नहीं रही कि उनका नाश करना आपका कर्त्तव्य है।

अध्याय तीसरा

✓ आहार का महत्त्व।

जब हम किसी कारणवश एक दिन भी भोजन न कर उपवास करते हैं तब दूसरे दिन हमारा शरीर शिथिलसा पड़ जाता है। ऐसा क्यों होता है? कभी जब नियत समय पर भोजन तैयार नहीं होता तो हमारा मन काम में नहीं लगता। वह भोजन की ओर ही लगा रहता है। ऐसा क्यों होता है?

समई या किसी भी दीपक की बत्ती बिना तेल के नहीं जल सकती। वाष्प से चलनेवाली रेलगाड़ी का एंजिन भी कोयले के बिना नहीं चलता। पेट्रोल के अभाव में मोटर भी नहीं चलती। यही हाल हमारे शरीर का है। भोजन के अभाव में उसमे न तो कार्य-क्षमता ही रह सकती है और न वह पुष्ट ही बन सकता है। भोजन से ही हमें कार्य करने का उत्साह और सामर्थ्य प्राप्त होता है। दैनिक कार्यों के करते रहने से हमारे शरीर के अणु छीजते है। इस छीजन या ह्रास को भोज्य पदार्थों में रहनेवाले कतिपय तत्व ही दूर कर सकते है। इस तरह हम देखते है कि भोजन का उपयोग शरीर की तीन आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए होता है। वह--

(१) शरीर की वृद्धि करने तथा उसकी छीजन की पूर्ति करने के लिये आवश्यक तत्वों को प्रदान करता है।

(२) हमारे शरीर में आवश्यक उष्णता को कायम रखता और उसे शक्ति तथा उत्साह, जिनपर हमारा दैनिक काम-काज निर्भर है, प्रदान करता है।

(३) रोग प्रतिबन्धक तत्वों को शरीर में पहुंचाता है और शरीर-व्यापार में जिन तत्वों की आवश्यकता पड़ती है, उन सब की पूर्ति करता रहता है।

शरीर-वृद्धि में जो तत्व सहायक होते हैं उन्हें खाद्योज (प्रोटीन) कहते हैं।

शरीर की उष्णता कायम रखनेवाले तत्वों को श्वेतसार शर्करा जातीय (कार्बोहाइड्रेटस्) और चर्बी (Fat) कहते है।

इनके अतिरिक्त जीवन-सत्व (विटामिन्स) अथवा ओज प्रदान करने वाले तत्व तथा क्षार तत्वों की भी शरीर को सुदृढ रखने के लिए आवश्यकता पड़ती है। उक्त तत्व हमें किन पदार्थों से प्राप्त होते है, इसका ज्ञान होना आवश्यक है। तभी हम अपने दैनिक भोजन में उन तत्वों का भलीभांति समावेश कर सकेंगे।

खाद्योज (प्रोटीन) यह शरीर में मांस पैदा करनेवाला और शरीरसं-वर्धक तत्व है। यह मांस, अंडा, दाल और गेहू से प्राप्त किया जा सकता है। हमारे यहां यद्यपि मांसाहारियों की कमी नहीं है पर देश की आर्थिक स्थिति ऐसी नहीं है कि वे (मांसाहारी) मांस, अंडे आदि को अपना दैनिक भोजन बना सकें। ऐसे व्यक्तियों तथा शाकाहारियों को दाल, बटाना, चौला, मूग, मटर आदि अन्न से (खाद्योज) प्रोटीन तत्व को प्राप्त कर लेना चाहिये।

खाद्योज (प्रोटीन) के संबंध में कुछ बातें ध्यान देने योग्य हैं।

(१) कई खाद्य पदार्थोंमें खाद्योज रहता है। परंतु, वह सभी पदार्थोंमें एक ही परिमाण मे नहीं रहता; किसीमें कम रहता है, किसीमें ज्यादा।

उदाहरणार्थ हाथके कुटे चांवलोंमें ८·५ प्रति शत और उड़दकी दाल में २४·३ प्रति शत रहता है।

(२) सभी खाद्योज (प्रोटीन) तत्व समान समय में नहीं पचते। प्राणिज खाद्योज की अपेक्षा फल अथवा शाकभाजी से मिलनेवाले खाद्योज जल्दी पचते और शरीर के लिए अधिक स्वास्थ्यप्रद होते हैं।

कार्बोहायड्रेट्स (श्वेतसार शर्कराजातीय) इस तत्व के दो भाग होते हैं– (१) श्वेतसार (Starch) और (२) शर्करा (Sugar)। शर्करा-युक्त 'कार्बोहायट्रेटस्', गन्ने की शक्कर, दुग्ध की शक्कर, शहद और फलों की शक्कर से प्राप्त होता है तथा श्वेतसार युत (Starch) कार्बोहायड्रेट्स, गेहूं, चावल, आलू आदि पदार्थोंसे प्राप्त होता है।

चर्बी—यह तत्व मूंगफली के दाने, तिल, बादाम, पिस्ते, अखरोट, चिरोंजी, काजू, घी, मक्खन और मांस से प्राप्त होता है। शरीर में उष्णता पैदा करना ही इस तत्व का प्रधान कार्य है। बीमार पड़ने या उपवास करने पर शरीर को उष्णता की आवश्यकता होती है। यह उष्णता शरीर की चर्बी से ही प्राप्त होती है। श्वेतसार शर्करा जातीय (कार्बोहाय-ड्रेटस्) और चर्बी तत्वों को हम उष्णता तथा उत्साहदाता कह सकते हैं।

क्षार (Salt) यह तत्व शाक-भाजी, फल और नमक से प्राप्त होता है। क्षार का उपयोग शरीर को रोग से बचाने और अस्थियों को मजबूत बनाने में होता है।

जीवन–सत्व (Vitamins) हमें अपने आहार में इन सत्वों का उचित परिमाण में समावेश करना चाहिये। इस सम्बंध में अब दो मत नहीं हैं। जीवन सत्वों के संबंध में अभी वैज्ञानिक अनुसंधान जारी हैं। उनका रंग और स्वाद कैसा है ? यह अभी तक विदित नहीं हो पाया।

इस समय तक तो हमें यही ज्ञात हो पाया है कि वे मुख्यतः पांच प्रकार के होते हैं और वे पदार्थ विशेषोंके खाने से ही शरीर में प्राप्त होते हैं। ये सत्व पदार्थोंमें सूक्ष्म प्रमाण में रहते है। स्वास्थ्य स्थिर रखने के लिए भी उनकी आवश्यकता पड़ती है। यदि उचित परिमाण में वे शरीर में प्राप्त न हों तो तरह तरह के रोग हमें आ घेरते हैं। वैज्ञानिकोंने इन सत्वों का ए. बी. सी डी. और ई. नामकरण किया है। क्षार और जीवन सत्व हमारे शरीर-रक्षक हैं।

'ए' जीवन-सत्व—दूध, दही, घी, मक्खन, अंडे, और मछली के तेल में मिलता है। इसी तरह ताजी भाजी-पाले, गाजर, गोभी, टमाटर, आलू, नींबू, मटर, अमरूद, नारंगी, सलाद, गेहूं, आम, पपीता आदि फलों में होता है। अनेक प्रकार के द्विदल धान्यों में भी यह मिलता है। जो गरीब मास-अडे नहीं खा सकते वे दूध और पत्ताभाजी को थोड़ी बहुत मात्रा में लेकर अपने शरीर में इस सत्व की पूर्ति कर सकते हैं। शरीर की वाढ़ में इस सत्व की बड़ी आवश्यकता पड़ती है।

'बी' जीवन-सत्व—चावल, गेहूं और मक्का में कम परिमाण में मिलता है। परंतु गेहूं और चांवल की क्रमशः चोकर और भूसी में ही यह विशेष रूप से रहता है। मिल में पीसे और साफ किए गए गेहूं और चांवलों में यह सत्व नहीं रह जाता। हाथ के कुटे चावल और घर की चक्की में पीसे गए बिना चोकर निकाले गेहूं के आटे में यह जीवन-सत्व पर्याप्त मात्रा में रहता है। इस सत्व के अभाव में 'बेरी बेरी' नामक रोग हो जाता है। यह 'सत्व' दही, मठा, यकृत अंडा, दाल औल पाले भाजी में अधिक परिमाण में रहता है।

'सी' जीवन-सत्व—यह 'सत्व' सब तरह की पाला भाजी, नींबू, संतरा, टमाटर, ताजे फल, बटाने की फली, प्याज, मूली गट्टा गोभी और फूल गोभी में खूब रहता है। इस सत्व के अभाव मे शरीर में 'स्कर्वी' नाम की बीमारी पैदा हो जाती है। शाक-भाजी के पकाने में यह सत्व प्रायः नष्ट हो जाता है। सूखे अन्न में यह सत्व नहीं रहता पर जब उसे पानी में भिगाकर अंकुरित करते हैं तब उसमे यह सत्व आ जाता है। ताजे फलभाजी के अभाव में अंकुरित धान्य (अन्न) का सेवन किया जा सकता है। मूंग, चौला आदि को ठडे पानी में १२ घटे तक भींगने दीजिए और बाद में उन्हें एक टोकरी में निकाल लीजिए और उस पर कपडा ढॉप कर रख दीजिये। १८ घटे में धान्य भली भांति अंकुरित हो उठेंगे।

'ई' जीवन-सत्व—अंकुरित गेहूं, मक्खन और ताज भाजीपाले में मिलता है।

'डी' जीवन-सत्व—स्निग्ध पदार्थोंसे शरीर को प्राप्त होता है। सूर्य्य-किरणों की सहायता से भी यह सत्व हमारे शरीर मे तैयार हो सकता है। अस्थियोंको मजबूत बनाने मे इसका उपयोग होता है। इसके अभाव में छोटे बच्चोंको सूखा रोग (rickets) की बीमारी हो जाती है। बच्चो के दांत निकलते समय उन्हें 'डी' सत्व और केलशियम देनेका प्रबन्ध करना चाहिये। दूध में ये दोनों सत्व भरपूर मात्रा में विद्यमान रहते है। अतः बच्चोंको दूध की कितनी आवश्यकता रहती है, यह सहज ही समझा जा सकता है। जीवन सत्वों के संबंध में आगे दो कोष्टक दे दिए गए हैं। पहिले कोष्टक मे जीवन-सत्व किन पदार्थोंमे मिलते है और उनके गुण-धर्म क्या हैं तथा उनके अभाव मे शरीर पर होनेवाले परिणामों की जानकारी दी गई है।

दूसरे कोष्टक में यह बतलाया गया है कि विभिन्न पदार्थोंमें कौन २ जीवन सत्व और अन्न के अन्य घटक हैं।

जीवन-सत्व [विटामिन्स]

नाम	नैसर्गिक स्थान			गुण—धर्म.	उनके पर्याप्त मात्रा में न मिलने पर शरीर पर होने वाले परिणाम
	धान्य अथवा अन्न	भाजीपाला, फल	प्राणिज		
ए	अंकुरित अन्न	ताजे बटाने, पाला भाजी, गोभी, सतरा, टमाटर	ताजा दूध, मलाई, अंडे का पीला भाग, मास, यकृत, कॉडलिव्हर (मछली का तेल).	पदार्थों को पकाने पर भी नष्ट नहीं होता। परंतु खुले बर्तन में बहुत समय तक पकाने से नष्ट हो जाता है। तेल पदार्थों में घुल जाता है। परन्तु पानी में ज्यों का त्यों रहता है।	श्वासोच्छ्वास क्रिया में बाधा, बाढ रुकती, वजन कम होता, रतौंधी आती और सर्दी होती है।
बी	गेहू-चावल के ऊपरी छिलके में	गाजर, गड्डा गोभी, मूली, भाजीपाला, संतरा, नींबू और टमाटर.	दूध, दही, मठा, यकृत और अंडा.	पानीमें घुलता है। साधारण आचमें पकानेसे भी नष्ट हो जाता है।	बेरी बेरी, अर्धांगवायु, छोटे बच्चोंकी बाढ़ का रुक जाना।

जीवन—सत्व [विटामिन्स]

नाम	नैसर्गिक स्थान			गुण-धर्म	उनके पर्याप्त मात्रा में न मिलने पर शरीर पर होने वाले परिणाम
	धान्य अथवा अन्न	भाजीपाला, फल	प्राणिज		
सी	अंकुरित कडा अन्न	ताजे बटाने, पाला भाजी, हरी मिर्चे, संतरा, नींबू, टमाटर, केला, अंगूर.	ताजा दूध	पानी में घुल जाता है। उष्णता में नष्टप्राय हो जाता है। उबाले हुए दूध व पकाई हुई भाजी में सत्व घट जाता है।	स्कर्वी, क्षुधा-नाश, अंग के जोडों में दर्द, रक्तक्षय.
डी	अपने शरीर पर सूर्य्य प्रकाश पडने पर यह सत्व पैदा हो जाता है।	ताजी भाजी	मक्खन, मछली का तेल, दूध खोपरा.	पानीमें नहीं घुलता। तैल पदार्थों में घुलता है। १००° से अधिक उष्णता मिलनेपर नष्ट होजाता है। पकाने पर बिलकुल नहीं जलता।	सूखा रोग (रिकेट), अस्थियें मजबूत नहीं बनती। दांत खराब होने लगते हैं।

जीवन-सत्व [विटामिन्स]

नाम	नैसर्गिक स्थान			गुण-धर्म	उनके पर्याप्त मात्रा में न मिलने पर शरीर पर होने वाले परिणाम
	धान्य अथवा अन्न	भाजीपाला, फल	प्राणिज		
ई	अंकुरित मक्का और गेहू	ताजी भाजी	अंडा, दूध	पानी में नहीं घुलता। बहुत उष्णता सहन कर सकता है।	सन्तानोत्पत्ति के लिए इस सत्व की आवश्यकता होती है।

प्रत्येक वस्तुमें कितने ग्राम प्रोटीन, चर्बी, और कारबोहायड्राईट्स होते हैं और उनसे हमें कितनी कैलरी प्राप्त होती है, इसका कोष्टक नीचे दिया जाता है। उनमें रहनेवाले जीवन-सत्व (विटामन) का परिणाम भी बतलाया गया है। जिसमें बहुत विटामिन है, वह...चिन्हसे, साधारण कम —चिन्ह और बिलकुल कम ० चिन्ह से दिखलाया गया है।

दूध और उससे बनने वाले पदार्थ	प्रोटीन	चरबी	कारबोहाय-ड्रेटस्	कैलरीं	जीवन-सत्व				
					ए	बी	सी	डी	ई
मठा	०·८५	०·१४	१·३६	१०	—	—	—	०	०
घी	०	२४	...	२२३	...	०	०	—	०
दही	१·४०	१	०·८०	१८	...	—	—	०	०
दूध (भैंस)	१·३५	२·१८	१·२४	३०	...	—	—	—	०
दूध (गाय)	०·९५	१·०२	१·३६	१८	...	...	—	—	०
दूध (मलाई निकाला हुआ)	०·९६	०·०८	१·४४	१०	—	—	—	०	—
मलाई	०·७०	५·२४	१·२७	५५	...	—	०	—	०
मक्खन	०·३०	२३·१०	०	२१६	...	०	०	—	०
धान्य—									
आरारोट	०·२०	०	२३·६०	९८	०	०	०	०	०
गेहू का आटा	३·३९	०·५४	२०·३५	१०२	—	—	०	—	—
ज्वार	२·३०	०·६०	२०·४०	९९	०	०	०	०	०
बाजरा	२·७८	०·४६	२३·३५	१०९	—	...	०	०	०

अनाज अथवा धान्य	प्रोटीन	चरबी	कारबोहाय-ड्रेट्स	कैलरी	जीवन-सत्व				
					ए	बी	सी	डी	ई
मक्का	२·१३	०·४८	२० ८०	९६	...	...	—	०	...
मैदा	३·१४	०·३७	२१·५४	१०२	०	०	०	०	०
चांवल	२·३०	०·०८५	२२·३०	९९	—	०	०	०	०
रवा	४·२०	०·६८	१४·२०	८०	...	...	०	०	०
साबूदाना	२·१०	०	२२	९९	०	०	०	०	०
दाल-कड़ा धान्य									
उडद	६·३०	०·६०	१६·१०	९८	०	०	०	०	०
तुवर	४·८०	०·७०	१५·८०	९१	०	०	०	०	०
मसूर	७·१०	०·४०	१६·६०	१०१	०	०	०	०	०
मूंग	७·२०	०·८०	१५·४०	१००	०	०	०	०	०
बटाना	६·६०	०·६०	१६·१०	९८	०	०	०	०	०
चना	६·७०	१·२०	१७	१०८	०	०	०	०	०
तरकारी भाजी-									
सेम	०·५४	०·०३	१·३६	८	—	...	...	०	०

तरकारी भाजी	प्रोटीन	चरबी	कारबोहाय-ड्रेट्स	कैलरी	जीवन–सत्व				
					ए	बी	सी	डी	ई
ककडी	०·१७	०·०३	०·५७	३	—	...	...	०	०
करेला	—	०	०	०	०	०	०	०	०
प्याज	०·३७	०·०३	३·०६	१४	—	...	...	०	०
केले का फूल	—	—	०·७०	३	०	०	०	०	०
केला हरा	०·४०	०·७०	४·५०	२७	०	०	०	०	०
आम की कैरी	०·२०	—	१	५	०	०	०	०	०
गोभी	०·३९	०·०३	१·२७	७	...	...	...	०	—
गाजर	०·२५	०·०३	२·२५	१०	...	...	...	०	०
चौलाई	१	०·४०	०·८०	११	...	...	...	०	०
टमाटर	०·२०	०·०३	१·२७	६	...	...	...	०	०
भूरा	०·५०	—	०·३०	४	०	०	०	०	०
गटा गोभी	०·२६	१·१६	३·३०	१८	—	...	...	०	०
लौकी	०·१०	—	०·४०	२	०	०	०	०	०
परवल	०·२१	०	०·३७	२	...	...	...	०	०

तरकारी भाजी	प्रोटीन	चरबी	कारबोहाय-ड्रेट्स	कैलरी	जीवन-सत्व				
					ए	बी	सी	डी	ई
पत्ती भाजी	०'२०	०	१	५	...	...	...	०	०
पनस (कच्चा)	२'४०	०'३०	४'६०	३२	...	...	०	०	०
फूल गोभी	०'५४	०'०६	१'६७	९	...	...	...	०	०
आलू	०'७०	०'०४	८'१५	३६	...	...	...	०	०
बीटरूट	०'३४	०'०३	१'७५	९	—	...	...	०	०
भिंडी	०'५७	०'३३	१'७०	१२	०	...	...	०	०
लाल कुम्हड़ा	०'२८	०'०३	१'४७	७	०	...	...	०	०
मूली	०'२८	०'०३	०'९६	५	—	...	...	०	०
कंद	० २०	०'९०	६	३४	...	...	...	०	०
लहसुन	१'९२	०'०३	७'९०	४०	...	...	...	०	०
बटाना	२	१	४'५०	४०	...	...	...	—	०
बैंगन	०'३४	०'०९	१'४४	८	०	...	...	०	०
सेम	२'६६	०'११	६'४५	३७	...	...	...	०	०
सूरन	०'६०	०'८०	३'६०	२५	०	०	०	०	०

ताजे फल	प्रोटीन	चरबी	कारबोहाय-ड्रेट्स	कैलरी	जीवन–सत्व ए	बी	सी	डी	ई
अननस	०'११	०'०९	२'७५	१२	—	०	...	०	०
आम	०'०४	०'२२	५'२०	२३	...	०	...	०	०
गन्ना	०'४२	०'१६	६'२०	२८	०	—	—	०	०
तरबूज	०'११	०'०६	१'९०	९	०	०	...	०	०
केला	०'४५	०'०३	२'२६	११	...	—	...	०	...
खजूर	०'६०	०	१'९०	१०	०	०	०	०	०
चकोत्रा	०'२०	०	२'१०	१०	०	०	०	०	०
अनार (काबुली)	०'३०	—	२'१९	१०	०	—	—	०	०
अनार (देशी)	०'१८	०	०'१९	२	०	—	—	०	०
अंगूर	०'१७	०'०३	३'९३	१७	०	—	०	०	०
नारियल	१'६१	१४'०३१	७'९०	१६७	—	...	—	०	०
पपीता	०'१६	०	०'१०	१	—	...	...	०	०
'पीच'	०'१९	०'०३	२'६६	१२	...	—	...	०	०

फल	प्रोटीन	चरबी	कारबोहाय-ड्रेट्स	कैलरी	जीवन–सत्व				
					ए	बी	सी	डी	ई
'पेअर'	०·०९	०·०३	२·२९	१०	०	—	...	०	०
जाम (अमरूद)	०·३७	०·२०	२·२७	१२	०	—	...	०	०
फणस	०·३०	०·१०	५·३०	२४	०	०	०	०	०
बेर	०	०	४·१०	१७	०	०	०	०	०
रासबेरी	०·४७	०·२८	३·५३	१८	०	—	...	०	०
सफ़रचद	०·०९	०·०६	३·५४	१५	—	—	—	०	०
स्ट्राबेरी	०·२०	०·१०	२·३०	११	—	—	...	०	०
नींबू	०·१४	०·१४	०·८८	५	—	—	...	०	०
लीची	०·८४	०·०७	१·९०	१२	०	—	...	०	०
संतरा	०·२५	०·०३	२ ६९	१२	...	...	...	०	—
सिंगाडा	०·३०	—	५·७०	२४	०	०	—	०	०
सूखा मेवा—									
अजीर	०·५६	०·१४	१५·९९	६७	०	—	०	०	०
अखरोट	३·८५	१९·९२	३·९६	२११	—	...	०	०	—

सूखा मेवा	प्रोटीन	चरबी	कारबोहाय-ड्रेट्स	कैलरी	जीवन-सत्व				
					ए	बी	सी	डी	ई
खारिक	०·४५	०·०३	१९·७३	८१	...	...	०	०	०
इमली	०·३९	०	८·८९	३७	०	...	...	०	०
जरदालू	१·५७	०·०९	१४·०४	६३	०	०	—	०	०
पिस्ता	६·६०	१६·२०	४·८०	१९८	०	०	०	०	०
बादाम	५·२६	१५·९६	४·३०	१८२	—	...	—	०	०
बेदाना	०·६२	०·०९	१७·३२	७३	०	...	—	०	०
मुनक्का	०·४८	०·०९	११·८९	५०	०	—	—	०	०
मूगफली दाने	७·३०	१०·९२	६·९०	१५५	—	...	—	...	...
कुछ पेय—									
कॉफी	०	०	०	०	—	—	—	०	०
कोको	५·१०	७·५०	१०·६०	१३४	...	०	०	...	०
हरी चाय	०	०	०	०	...	...	...	०	०
मांसाहार—									
अंडा (मुर्गी)	०·७९	२·९७	०	४२	...	...	०	...	०

मासाहार	प्रोटीन	चरबी	कारबोहाय-ड्रेट्स	कैलरी	जीवन—सत्व				
					ए	बी	सी	डी	ई
मुर्गी	६·७४	०·३८	—	३०	...	...	०	०	०
जीभ	४·४१	५·४३	०	६७	—	...	०	०	०
टर्की	५·९०	६·५०	०	८५	...	...	०	०	०
बकरी	७·२०	०·७५	०	३६	—	...	—	—	०
बदक	५·८०	२·९४	०	५०	...	...	०	०	०
मछली	५·५०	१·१५	०	३२	०	...	०	०	०
भेजा	२·९०	२·७७	०	३७	...	...	०	०	०
मूत्राशय	४·५४	१·३६	०·०६	३१	...	...	०	०	०
यकृत्	६·११	१·७०	०·७६	४३	...	...	...	—	०
हृदय	०	०	०	०	...	...	०	०	०

अन्न के मुख्य घटक ६ हैं — पानी, श्वेतसार, कार्बोहायड्राइट्स खाद्योज (प्रोटीन), चर्बी, क्षार और जीवन-सत्व (विटामिन्स)। इंद्रिय विज्ञान शास्त्र के अध्ययन से आपको विदित हो गया होगा कि उत्तम आरोग्य के मनुष्य को अपने स्वास्थ्य को अच्छा रखने के लिये प्रतिदिन साधारणतया १५ औंस श्वेतसार (कार्बोहायड्राइट्स), ४ औंस खाद्योज, ३ औंस चर्बी और १॥ औंस क्षार की आवश्यकता पड़ती है। जिन खाद्य पदार्थों में ये तत्व मिलते हों, आहार में उनका ही समावेश होना चाहिये। यह हम देख ही चुके हैं कि किसी एक पदार्थ के खाने से ही उक्त सारे तत्व हमारे शरीर को नहीं मिलते। मध्यम श्रेणी के परिवार में जो दैनिक भोजन बनता है, उसमे उक्त सारे तत्व मिल जाते हैं। रोटी और चावल (भात) खाने से हमें श्वेतसार तत्व, सादी दाल, कड़े धान्य की उसली में प्रोटीन, मक्खन, घी, तेल आदि से चर्बी, नमक, ताजे भाजी पाले, दूध, मक्खन और फलों से क्षार और जीवन-सत्व मिल जाते हैं। साधारणतया अपने दैनिक आहार से जितने परिमाण में जीवन-सत्व मिलते हैं उतने पर्याप्त नहीं हैं। उन्हें पर्याप्त मात्रा मे प्राप्त करने के लिये भोजन बनाने के तरीके में सुधार करने की आवश्यकता है। इस विषय की चर्चा 'भोजन' पर विचार करते समय की जायेगी।

मांसाहारियों को मास, अंडे और मछली से प्रोटीन मिलता है। उन्हें पर्याप्त मात्रा में श्वेतसार, कार्बोहायड्राइट्स-प्राप्त करने के लिये अपने भोजन में चावल, गेहूं, ज्वार, बाजरा आदि को भी शामिल कर लेना चाहिये। शाकाहारी और मांसाहारियों को ताजे फल अधिक मात्रा में खाते रहना चाहिये।

सर्व साधारण रीति से आहार संबंधी तीन दोष दिखलाई देते हैं।

१. धनवान और मध्यम श्रेणी के व्यक्तियों में शरीर की आवश्यकता से अधिक भोजन करने की प्रवृत्ति रहती है। आहार का बढ़ाना या घटाना

हमारे हाथ में है—हम जितना चाहें घटा-बढा सकते हैं। काशी, पंढरपुर आदि धर्म-क्षेत्रों के भिक्षुकों का आहार हम लोगों की अपेक्षा कम से कम तिगुना होता है। इसके विपरीत, कई विधवा स्त्रियाँ दिन में एक बार ही साधारण भोजन करके जीवित रहती हैं। इतना भोजन कभी नहीं करना चाहिये कि खाने के बाद ही सुस्ती मालूम होने लगे। जितने आहार से काम में उत्साह और शरीर में फुर्ती अनुभव हो और भोजन के दूसरे समय तक बिना कुछ खाये काम चल जाय, उतना ही आहार शरीर-स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त समझना चाहिये।

२. बंगाल—मद्रास की ओर चावल खाने की प्रथा है। इसलिए वहां श्वेतसार तत्व (कार्बोहायड्राइट्स) का सेवन भी अधिक होता है।

३. अपने आहार में खाद्योज (प्रोटीन) तत्व की कमी को दूध भाजीपाला और संभव हो तो मांस से पूरी करना चाहिये।

समतोल आहार—जिस आहार में ऊपर वर्णन किए गए भोजन के सब तत्व उचित परिमाण में मिलते हैं उसे समतोल आहार कहते हैं। सशक्त मनुष्य को साधारणतया निम्न कोष्टक में बतलाये गये भोज्य पदार्थों की आवश्यकता पडती है—

भोज्य पदार्थ	औंस	खाद्योज	चर्बी	(कार्बोहाइड्रा-इट्स) श्वेतसार
चावल	८	०·८८	०·०४६	६·६४०
आटा	८	०·४००	०·१६०	५·६८०
तुवर की दाल	४	०·८८८	०·५०४	—
मांस	६	०·९००	...	...
घी	१।	०·०१०	०·९०५	...
शकर	१	—	—	०·९७०

भोज्य पदार्थ	औंस	खाद्योज	चरबी	(कार्बोहाइड्रा-इटस्) श्वेतसार
दूध	२	०.०८०	०.०७४	०.०९६
नमक	१	—	—	—
भाजी-पाला	भरपूर			
कुल औंस	२५।	३.१३८	१.८०७	१५.५४६
कुल कॅलरी	२९९१	४०८	५६२	२०२१

साधारणतया ३००० केलेरी होने से मामूली श्रम करने वाले मनुष्य को यह आहार पर्याप्त होता है। वय और श्रम के अनुसार कम-ज्यादा आहार की आवश्यकता पड़ती है।

कॅलरी–पदार्थ तौलने के लिए हम माप का उपयोग करते हैं। इलायची, केशर तोले से मापी जाती है और चावल–दाल, पाई, पायली, कुड़व आदि से। इसी प्रकार कौनसा अन्न शरीर में कितनी उष्णता पैदा करेगा, यह जिस माप से निश्चित करते है उसे 'कॅलरी' कहते हैं। सब पदार्थ शरीर में समान रूप से उष्णता पैदा नहीं करते।

एक औंस चर्बी से ३०० कॅलरी

एक औंस खाद्योज से १३० कॅलरी

एक औंस श्वेतसार (कार्बोहायड्रेटस्) से १३० कॅलरी

एक कॅलरी उष्णता = एक औंस पानी की उष्णता ४ डिग्री बढ़ाने के लिए जितनी गर्मी लगती है।

समतोल आहार का परिशिष्ट पुस्तक के अन्त में दे दिया गया है।

अध्याय चौथा

पाकशास्त्र

अभीतक पाकशास्त्रों में सुस्वादु भोजन और भोजन के भिन्न भिन्न पदार्थ——लड्डू, सेव, केक्स, बिस्कुट आदि-कुशलता से तैयार करने की विधि पर ही विचार किया जाता था। पाकशास्त्र का अध्ययन कर भोजन बनाने में कौशल और निपुणता प्राप्त करने का प्रयत्न उत्तम गृहिणी करती है। ऐसी निपुणता कई गृहिणियोंने प्राप्त की भी है। परतु आहार के सम्बंधमें जो नवीन आविष्कार हुए हैं उनका भी विचार पाकशास्त्र में होना आवश्यक है।

प्रत्येक गृहिणी को प्रतिदिन का सादा भोजन तैयार करना जानना ही चाहिये। भोजन तैयार करते समय उसे यह भी ख्याल रखना चाहिये कि भोज्य पदार्थोंके आवश्यक तत्व नष्ट न हो जायँ। भोजन पकाने का मुख्य हेतु यह है कि वह आसानीसे पच सके और साथही सुस्वादु भी हो। परंतु भोजन को सुस्वादु बनाने का यह आशय नहीं है कि उसमें बहुतसे मसाले डालकर उसे गरिष्ट बना दिया जाय। भोजन पकाते समय इस बात का खयाल रहे कि उसके जीवन सत्व नष्ट न हो जायँ। मद्रास, बंगाल और इस ओर चावल पकाते समय उसके माड को निकाल देनेकी प्रथा है। इसी तरह गेहूं के आटे का चोकर अलग कर रोटी बनाने का रिवाज़ है। ऐसा करने से गेहूं और चावल का जीवन-सत्व (विटामिन्स) "बी", जो हमारे शरीर के लिये आवश्यक है, नष्ट हो जाता है। चावल का माड नहीं फेंकना चाहिये। मोटी चलनी से छनने वाला चोकर ही आटेसे अलग किया जाना चाहिये। पत्ती भाजी और फलभाजी जहां तक संभव हो निम्न रीतिसे तैयार करना चाहिये। उससे विटामिन्स कायम रहते हैं और इस तरह शरीरस्वास्थ्य के लिए वह लाभदायक होती है।

मोटे तह की भगोनी में एक सेर भाजी बनाने के लिये लोहे की डेढ पली तेल डालिये। फिर पालाभाजी डाल दीजिए और उसे पकने दीजिये। भगोनी पर थोडा पानीभरा ढक्कन ढॉप दीजिये। दस मिनिट बाद उसमें नमक-मिर्च डालकर पुनः दस मिनिट तक उसे पकाइये। परसने के समय तक उसे नीचे ही रहने दीजिये और परसने के पूर्व उसे गरम कीजिये। कई फल-भाजियॉ इसी रीतिसे तैयार की जा सकती हैं। जिन फल-भाजियों के पकने में विलम्ब लगता है उनमें तेल के बराबर ही पानी डालना चाहिये। बरसात के मौसम में किसीभी 'भाजी' मे पानी डालने की आवश्यकता नहीं पड़ती। पकते समय भाजियोंसे ही पानी छूटता है। भाजियों का सलाद स्वास्थ्य के लिये अच्छा होता है। उसे पकाया नहीं जाता। जिन भाजियोका सलाद बनाना हो उन्हें पहिले पोटेशियम परमॅगनेट के पानी से धो डालना चाहिये। पानीमें उतना ही पोटेशियम परमॅगनेट डालना चाहिये जिससे उसकी रंगत गुलाबी हो जाय। ककड़ी, मूली, अमरूद, टमाटर आदि कई फल-भाजियों का 'सलाद' बनाया जा सकता है। ऊपर कहे अनुसार पानीमें भाजी को धोकर उन्हें काट लेना चाहिये। फल-भाजियों में भिगाई हुई मूग, उड़द और चने की दाल को भी मिला कर 'सलाद' बनाया जाता है। यह 'सलाद' स्वास्थ्य के लिये अच्छा होता है। प्रति दिन के भोजन मे किसी न किसी भाजी का 'सलाद' रहना ही चाहिये। उसमे मिर्च-मसाला न रहने से वह दाहकारक नहीं होता। गर्मी के दिनों में 'सलाद' का सेवन अवश्य करना चाहिये। मनुष्य को छोडकर संसार के अन्य प्राणी उसी रुपमे अपना आहार करते हैं जिस रुपमें उन्हें वह प्रकृति से प्राप्त होता है। मनुष्यही एक ऐसा प्राणी है जो अपने भोजन को पकाकर खाता है।

हम भोजन क्यों पकाते हैं; इसके निम्न कारण हैं:—

(१) पदार्थ पकानेसे वे नरम बनते है। जिससे चबाते समय विशेष कष्ट नहीं होता।

(२) पकानेसे उनमें स्वाद आता है और उससे खाने की इच्छा होती है।

(३) पकाने से पदार्थ प्रायः जतुहीन हो जाते है और कुछ समय तक ठहरते है; खराब नहीं होते।

भोजन बनाते समय पदार्थों को भिन्न-भिन्न रीति से पकाया जाता है-किसीको उबाला जाता, किसीको भापमें बनाया जाता, किसीको भूंजा जाता और किसीको तला जाता है। यहां हम यह देखने का प्रयत्न करेंगी कि भिन्न भिन्न रीतिसे पदार्थों को पकाने से उनपर क्या परिणाम होता है और किस रीति से पकाना स्वास्थ्य के लिये अधिक हितकर है।

(१) उबालना —चावल, दाल, कढ़ी आदि पदार्थ हम उबालकर पकाते हैं। चावल पकाने के लिए चूल्हेपर पानी भरा बर्तन चढाते और जब पानी उबलने लगता है तब बर्तन में चावल डाल देते हैं। पानी की उष्णता के कारण चावल पकाकर फूलते और नरम बन कर खाने योग्य हो जाते हैं। यदि चावल में उतनाही पानी डाला जाय जितना कि पकनेके लिये आवश्यक है और पकनेपर उसका मांड न फेंका जाय तो उसमें " बी " जीवन-सत्व और फासफरस कायम रहेगा और ऐसा भात खाना स्वास्थ्यकर होगा। हम बहुत से पानी में आलू डालकर उन्हें उबाल लेते और उनका छिलका निकाल कर भाजी तैयार करते है परतु छिलका सहित आलू पकाने से पोषक सत्व आलूमें ही रहता है। इसी प्रकार दाल को भी उबाले हुए पानी से पकाकर तैयार करते हैं।

पानी उबलने के पूर्व भीतर की भाप से जब दाल ऊपर आने लगती है तब उसमें चम्मच चलाकर उसके कणों को बाहर नहीं जाने देना चाहिये। इस तरह पकाने से पदार्थ जलने नहीं पाते। और उनके पोषक सत्व भी उनमे ही रहते हैं। इन पदार्थों को बनाते समय हमें लगातार चूल्हे के पास ही बैठे रहने की जरूरत नहीं पडती।

सेंकना—रोटी और फुलके तवे पर पकाए जाते हैं। अंगारे पर

सेंककर भर्ता बनाते हैं, मूंगफली को कढ़ाईपर भुंजते हैं। चूल्हेपर बर्तन रखते हैं और जब वह तप जाता है तब उसमे पदार्थ डालकर पकाते हैं। इस क्रिया को सेंकना कहते हैं। उबले हुए पदार्थों की अपेक्षा सेंके हुए पदार्थ अधिक स्वादिष्ट बनते हैं क्योंकि इस क्रिया से श्वेतसार (कारबोहायड्राइट्स) शर्करा मे परिवर्तित हो जाते हैं। इस रीतिसे भोजन पकाने से पानी की कतई आवश्कता नहीं पड़ती। भोजन तीन तरह से सेंका जाता है। जैसे:—

(अ) कढ़ाई, अथवा भगोनी को आगपर रखकर गरम करने के बाद उसमे पदार्थ डालकर उसे झारेसे चलाकर मूंगफली (चीनिया बादाम) के समान भूंजा जाता है। या तवेपर फुलके या रोटी डालकर उसे उलट-पलट कर सेंका जाता है। (बाटी या गाकर को अंगारोंपर सेंकना पड़ता है।

(ब) अंगारों पर पदार्थ रख कर अथवा मंद गरम राख के भीतर उसे खोंस कर भूंजा जाता है। भटे, आलू और शकरकंद को इसी रीतिसे पकाकर खाने से वे स्वादिष्ट लगते हैं। क्योंकि इससे पदार्थों का सब स्वादिष्ट रस पदार्थों में ही रहता है।

(क) मटके या भट्टी मे बालू तपाकर उनमे लाई और बिस्कुट बना लेते हैं। लड़की की आग की अपेक्षा तपी हुई बालू में उष्णता अधिक रहती है।

उबालना और बफाना—कुछ पदार्थ हम पानी की भाप में सेंकते हैं। 'मोदक पात्र' में पानी डालिये जब पानी उबलने लगे और उसकी भाप बनने लगे तो पात्र की चलनी मे बड़ी, मोदक, आदि डालकर उसके ऊपर ढकन रख देना चाहिये। उबालने के लिये हम पदार्थ को पानी में डालते है। परंतु भापसे सेकते समय हम उसे पानी में नहीं डालते। इस रीति से पदार्थों को सेकने की क्रिया को 'बफाना' कहते हैं। इससे पदार्थों के जलने का बिलकुल भय नहीं रहता।

पदार्थोंका प्रत्यक्ष आग अथवा पानी से सम्पर्क न होने से उनका स्वादिष्ट रस उन्हीं मे रहता है। यही कारण है कि कुकर मे बनाया हुआ



आकृति नं. १ (मोदक पात्र)

भोजन स्वास्थ्य के लिये अच्छा होता है। कुकर मे रखा हुआ पदार्थ पानी की भाप में पकता है। इस विधि से भोजन बनाने मे ईंधन भी कम लगता है। बफाने की एक तरकीब यह भी है कि बर्तन में पानी न डाल कर केवल पदार्थ रख कर उसे मंद आंच पर चढा देते है और उसे ढकन से ढाप देते हैं। भर्ता या कुछ शाक-भाजी इसी तरह तैयार की जाती है। पदार्थों में जो जलीय अंश रहता है उसी से पदार्थ बफा जाता है और अच्छी तरह पक जाता है। यदि पदार्थ में पर्याप्त पानी न हो तो ऊपर के ढक्कन में पानी भर देना चाहिए।

तलना—कढ़ाई में इतना तेल या घी डालिए कि जितने में पदार्थ डूब सके। जब घी या तेल कड़कडा जाय तब उसमें भजिये, पूरी, कचौड़ी आदि तली जा सकती हैं। इस विधिसे पदार्थ अन्य विधियोंकी अपेक्षा जल्दी पक जाता है। यहां एक बात ध्यान में रखनी चाहिए। वह यह कि

तेल या घी को कडकड़ाये बगैर उसमें पदार्थ डाल देने से उनमें तेल और घी जरूरत से ज्यादा रह जाता है और इससे खानेपर पदार्थ में स्वाभाविक स्वाद नहीं मालूम पडता। साथही वह दुष्पाच्य भी बन जाता है। परांठे या परत की रोटियों को सेंकने के लिये तेल या घी थोडी ही लेना चाहिये। तलने से पदार्थोंका पौष्टिक द्रव्य नष्ट नहीं होने पाता। तलते समय घी का "ए" जीवन सत्व जरुर जल जाता है। तले पदार्थों में तेल या घी का अंश आ जाने से वे जरा दुष्पाच्य बन जाते हैं।

अपने आहार में स्वादिष्ट और पौष्टिक सत्व कायम रखने के लिये भोजन बनाते समय निम्न बातें ध्यान में रखना चाहिए:—

(१) दाल, चावल आदि धान्य को पकाने के पूर्व अधिक नहीं धोना चाहिये। धोनेसे उनके क्षार और "बी" जीवन सत्व बहुधा घुल जाते हैं। क्योंकि ये सत्व पानी में घुलते हैं।

(२) दाल, चावल पकाने के लिए जितनें पानी की जरुरत हो उतनाही डालना चाहिये। उनमें ज्यादा पानी डालकर उनके पक जाने के बाद उसे निकाल फेकने से उसके साथ पदार्थ के स्वास्थ्यवर्धक सत्व भी फिक जाते हैं। पुराने चावल की अपेक्षा नए चावलों के पकाने के लिये कम पानी की आवश्यकता पड़ती है।

(३) भाजियों को उनके छिलके के सहित काटना चाहिये क्योंकि छिलके में ही कुछ आवश्यक क्षार रहते हैं। जिन भाजियों के छिलके पकाना संभव न हो, उनके छिलके निकाल डालना चाहिये। आलू, गिलकी, ककड़ी आदि के छिलके निकालने की जरुरत नहीं है।

(४) भाजी के रंगको हरा रखने और उसे जल्दी पकाने के लिए उसमें सोडा या पापड़खार डाला जाता है। परतु इन क्षारों से जीवनसत्व नष्ट हो जाते हैं। अतः उन्हें न डालना ही ठीक है। पदार्थों में खटाई डालने से वे द्रव्य कायम रहते हैं। परंतु प्रत्येक पदार्थ में खटाई डालना संभव नहीं है परंतु 'आमटी' और कुछ भाजियों में खटाई जरुर डालना चाहिये।

(५) द्विदल धान्य को अंकुरित कर खाना स्वास्थ्यकर होता है। द्विदल धान्य में खाद्योज भरपूर रहता है। अंकुरित होनेपर उसमें "सी" जीवन सत्व पैदा हो जाता है। धान्य का छिलका निकालना ठीक नहीं हैं।

ए, बी, और डी जीवन-सत्व अन्न पकाने में जो उष्णता लगती है, उससे नष्ट नहीं होने पाते। नींबू और टमाटर का "सी" जीवन सत्व पकाने पर भी नष्ट नहीं होता।

(६) जीवन-सत्व कायम रखने के लिये पदार्थों को पक जाने के बाद अधिक समय तक आग पर नहीं रखना चाहिये। भोजन के समय से कुछ समय पूर्व ही भोजन बनाना प्रारम्भ कर देना चाहिये। यदि भोजन पहिले तैयार हो गया हो तो उसे गरम रखने के लिये अंगार पर ही नहीं रख छोडना चाहिये। परसने के पहिले ही उसे जरा गरम किया जा सकता है। पदार्थ के पक जाने के बाद ही उसमें जो स्वाद रहता है वह बहुत समय तक रखे रहने के बाद कम हो जाता है। यह अनुभव की बात है।

ऋतुके अनुसार अपने भोजन में परिवर्तन करते रहना चाहिये। बरसात में 'उसली', 'थालीपीट', चकली आदि पदार्थ पचनेमें भारी होते है। जाड़े की ऋतु में शरीर में उष्णता पैदा करने वाले पदार्थ ज्यादा खाना चाहिये। मांस खानेवाले इस ऋतु में अंडा और मांस खा सकते है। शाकाहारियों को घी, मक्खन और द्विदल धान्य को अंकुरित कर उसकी 'पीठी' (उसली) बनाकर खाना चाहिये। गर्म देश में गर्मी की ऋतु में मांस न खाने से भी कोई हानि न होगी। अधिक मसाले और मिर्च डाले हुए पदार्थ न खाना चाहिये। जिस ऋतु में जो फल पैदा होते हैं उस ऋतु में वे फल जरूर खाना चाहिए।

दूध

दूध अत्यन्त श्रेष्ठ दर्जे का भोज्य पदार्थ है। गाय और भैंस के दूध की परीक्षा करने पर यह निष्कर्ष निकला है कि उसमें खाद्योज, श्वेतसार (कारबोहायड्रेट्स) चर्बी और क्षार हैं। दूध का खाद्योज शरीर के लिए

लाभदायक है। हमें आवश्यक क्षार दूधसे प्राप्त हो जाता है। इनके अतिरिक्त उसमें ए, वी, सी, डी जीवन-सत्व भी हैं। अपने आहार में प्रत्येक को कमसे कम आधा सेर दूध अवश्य ग्रहण करना चाहिये। इससे स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। शाकाहारी व्यक्तियों को यह नियम अवश्य पालना चाहिये।

पौष्टिकता के हिसाब से १ सेर दूध २/३ सेर मांस या ८ अंडे के बराबर है। निम्न कोष्टक से दूध का महत्व समझमें आ जायगा।

दूध	पानी	(प्रोटीन) खाद्योज	चर्बी	श्वेतसार	क्षार	विटामिन्स
	प्र	ति	सै	क	ड़ा	
गाय	८७·४	४	३·५	४·८	२·७	ए, वी, सी, डी
भैंस	८१·५	४·३५	·८	५	१	ए, वी, सी, डी

प्रत्येक विद्यार्थिनी को दूध के संबंध में अच्छी जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिये। समस्त जीवन में उसका उपयोग होगा। हमारे आयुर्वेद में दूध को 'भूलोकका अमृत' कहा है। परंतु वह अमृत तभी हो सकता है जब हम उसकी अच्छी सँभाल कर सकें। दूध निकालने से लेकर उसके घी बनने तक की क्रियाएं स्वच्छता से करनी चाहिये। तभी उससे बननेवाली प्रत्येक वस्तु अमृत के समान मधुर और रुचिकर लगती है। परतु स्वच्छता के अभाव में उससे दुर्गंध तक आ सकती है।

दूध तपानाः—दूध निकालने अथवा ग्वाले से दूध लेने के बाद उसे एक स्वच्छ वर्तन में साफ कपड़े से छान कर मिट्टी की सिगड़ी पर गरम करने को रख देना चाहिये। मन्द आंच में जब दूध गरम किया जाता है तो उसकी मलाई अच्छी पड़ती है और उससे मक्खन पूरी तरह निकल आता है। दूध के अधिक लाल औंट जाने पर उससे मक्खन कम निकलता है। गरम दूध की मलाई ४-५ घंटे के बाद निकाल कर

उसमें ४—५ बूंद मठा डालकर उसे जमा देना चाहिये। मलाई निकाले हुए दूध का दही जमा देना चाहिये। जिन्हें पर्याप्त दूध मिल सकता हो उन्हें चाहिये कि वे ताजे दूध की एक उफान आने पर उसे नीचे उतार लें और उसकी मलाई अलग कर उसे बच्चों को पीने को दे दें। इस प्रकार तपाये हुए दूध को चाय में डालने से चाय अच्छी बनती है। मलाई निकाले हुए दूध को पिया भी जा सकता है परंतु उसमें 'डी' जीवन—सत्व कम परिमाण में रहता है।

मठा बनाना और मक्खन निकालना:—दो दिन या ज्यादा से ज्यादा ४ दिन की जमाई हुई मलाई को रई से मथ कर उसका मठा बना लेना चाहिये। जाड़े के दिनों मे मठा बनाने में थोड़ा गरम पानी आवश्यक होता है। गर्मी के दिनों में ठडे पानी से ही मठा तैयार हो जाता है। इन दिनों में गरम पानी डालने से मठा दो तीन घटे के बाद अधिक खट्टा हो जाता है इसलिए छाछ बनाने में यदि थोड़ा परिश्रम भी पड़े तो उसकी चिंता न कर ठडे पानी से ही उसे तैयार करना चाहिये। मक्खन के ऊपर आ जाने पर उसे निकाल कर दूसरे बर्तन मे रख देना चाहिये और मक्खन रखे हुए बर्तन मे पानी डाल देना चाहिये। जिससे उसमें गंध नहीं आने पायेगी। मठा दही से बनता है। जिस दही से मठा बनाया जाय उसे जरा खट्टा ही रहना चाहिये। दही को पहले रई से अच्छी तरह मथकर बराबर कर लेना चाहिये और फिर मठे को जितना पतला करना हो उसमें उतना पानी मिला कर उसे फिर मथना चाहिये। गर्मी के दिनों में मठेके बर्तनके चारों और गीला कपड़ा लपेट देना चाहिये। इससे मठा खट्टा नहीं होने पाता और पीने में भी अच्छा लगता है।

घी बनाना:—यदि शीघ्रही खाने के लिये घी तैयार करना हो तो मक्खन को अच्छा तपाना चाहिये। जब वह अच्छा तप जाता है तब उसपर गुलाबी रंगत आ जाती है। जो घी को ६ महीने तक रक्षित रखना चाहें वे उसे किंचित् कच्चा ही तपायें। जब घी तैयार होने लगता है तो मक्खन का रग पलट कर स्वच्छ पानी के समान हो जाता हैं और नीचे

कत्थे रंग की खुरचन जम जाती है। घी को चीनी मिट्टी की बरनी में छान लेना चाहिए और उसे उसी समय ढॉप देना चाहिए; जिससे घी दानेदार बनकर जम जाता है। मक्खन को अधिक दिनों तक रखकर तपाने से उस घी में दुर्गंध आने लगती है। प्रत्येक समय अलग अलग बर्तनों में घी छानकर रखना चाहिये और तब किसी बड़े बर्तन मे जमा हुआ घी इकट्ठा डाल देना चाहिये। एक समय के छाने हुए घी में ही दूसरी बार घी नहीं छानना चाहिये। क्योंकि उससे घी मे रवा नहीं पड़ता और उसमें गॅध भी आने लगती है। घी छानने के लिये पतला कपड़ा लेना चाहिये। गीला करने के बाद उसे खूब निचोड़ लेना चाहिए और तब उससे घी छानना चाहिये। मक्खन तपाते समय एक बात ध्यान में रखना जरुरी है। मक्खन को चूल्हेपर चढाने पर जब तक वह पिघल कर उबलने नहीं लगता तब तक उसमें उफान आनेकी ज्यादा सभावना रहती है। इसलिए उबलने तक वहीं बैठकर दूसरा काम करते रहना चाहिए। मक्खन पिघलकर जब ऊपर आने लगे तो उसमें दो (खानेके) 'पान' डाल देना चाहिये।

दही जमानाः—यह काम ऋतु पर अवलम्बित रहता है। मध्यप्रान्त-बरार में गर्मी अधिक समय तक पडती रहती है। अतएव उन दिनों में दूध को या तो बिलकुल ठंडा या किंचित् कुनकुना करके उसे दो-चार बून्द मठा डाल कर जमा देना चाहिये। गर्मी के दिनों में दही के पानी छोड़ने और अधिक खट्टे होने की संभावना रहती है। इसलिये ऊपर बतलाई हुई विधि के अनुसार दही जमा कर ढांप देना चाहिये। तीन चार घंटे के बाद दूध जमने लगता है। उस समय ढक्कन निकाल डालना चाहिये और बर्तन के चारों ओर ठडे पानी से भिगोया हुआ कपड़ा लपेट देना चाहिये। इससे दही अच्छा जमता और पानी नहीं छोडता। साधारणतया तीन पाव दूध में ती बून्द छाछ डालना उचित होगा। ठड के दिनों में अधिक गरम दूध में चार-पाच बून्द मठे का 'जावन' डाल देना चाहिये। अधिक ठड पड़ने से दूध नहीं जमता। इसलिये दूध के

बर्तन को गरम स्थान में रखना चाहिये या बर्तन के चारों ओर गरम राख रख देनी चाहिये। जमाए हुए दूध को ढांप देना चाहिये। एकबार जमाए हुए दही के बर्तन को बिना धोये उसमे दूध नहीं जमाना चाहिये। बर्तन को दही जमाने के पहिले सीकाकाई और गरम पानी से धो डालना चाहिये। दूध जमाने का बर्तन चीनी मिट्टी, या काच का होना चाहिये। दूध गरम करने का बर्तन पीतल का होना चाहिये। पीतल पर कलई किये बर्तन में भी दही जमाया जा सकता है परंतु इससे उसकी कलई जल्दी निकल जाती है और वह थोडी बहुत मात्रा मे हमारे शरीर में भी पहुचती है। खर्च की दृष्टि से वर्तनों मे बार बार कलई कराना ठीक नहीं है। यदि बर्तन में कलई थोड़ी भी कम रही तो दही आदि कसा जाता है। यद्यपि खाने में उसका कसैलापन मालूम न भी पड़े तो भी वह स्वास्थ्य की दृष्टि से खाने योग्य नहीं होता। दही जमाने के बर्तन को सीकाकाई और गरम पानी से धो डालना चाहिए और धूप में रख देना चाहिए। बर्तन यदि स्वच्छ न रहेगा तो उससे गंध आने लगेगी। यदि पीतल का बर्तन हो तो उसे कडे की राख से माजकर धो डालना चाहिये। दूध-दही के सबंध में ढील-ढाल करना उचित नहीं।

जिनके पास गाय का दूध हो उन्हें स्वच्छता पर अधिक ध्यान देना चाहिये। गाय के दूध, घी, मक्खन और छाछ में भैंस के दूध, घी, मक्खन आदि की अपेक्षा जल्दी दुर्गन्ध आने लगती है। गायका दूध पीने में अच्छा होता है; लेकिन उसमें अधिक घी नहीं निकलता और दही भी अच्छा नहीं जमता। घी और दही के लिये भैंस का ही दूध उत्तम होता है। इस दूध से मावा वगैरह अनेक मिठाइया वना सकते हैं। दूध, दही की वस्तु में फफूड़न आने पर उसमें एक प्रकार के कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं। इसलिये फफूड़न से बचानेका ध्यान रखना चाहिये। गरम हवा में कीटाणु शीघ्र ही उत्पन्न होते हैं। इसीलिये गर्मी में दूध, दही को ठडे पानी में अथवा ठंडे पानी से भिगाया हुआ कपड़ा लपेट कर रखना चाहिये। दूध-दही आदि को बासा नहीं खाना चाहिये।

अध्याय पांचवा

खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखने के उपाय।

बहुत प्रकार के भाजी-पाले और फलादि निश्चित ऋतु में ही प्राप्त होते हैं। उनका मौसम आनेपर वे भरपूर मात्रा में मिल सकते हैं। परंतु मौसम बीत जाने पर वे अधिक से अधिक पैसे खर्चने पर भी प्राप्त नहीं होते। अतएव यदि पदार्थों को इच्छित समय पर उपलब्ध करना हो तो उन्हें खास विधि से सुरक्षित रखना पड़ता है। इसका उत्तम उदाहरण है अचार और मुरब्बा। सैकड़ों वर्षोंसे नीबू, आम, हरी मिर्च आदि के बारहों महीने प्राप्त होने की विधि हमें विदित है। नई विधि से जॅम, जेली, शर्बत आदि तैयार करने की रीति आगे दी जाती है:—

जेली, अचार और मुरब्बे।

अचार, मुरब्बे और उन्हीं की जॅम, जेली, चटनी आदि पदार्थ खाने में प्रायः सभी को अच्छे लगते हैं। बच्चों को तो वे बहुत ही प्रिय लगते हैं। यदि ठीक विधि से उन्हें बनाया जाय तो वे वर्षभर और उससे भी अधिक समय तक टिक सकते हैं। इन वस्तुओं को हम जब चाहें खाने के काममें ले सकते है। जॅम, जेली, मार्मलेड आदि चीजें डबल रोटी के साथ खाने में अच्छी लगती हैं। मध्यप्रांत में गर्मी के दिनों में शर्बत की बहुत आवश्यकता पड़ती है। परंतु गर्मी के दिनों में नीबू दुर्लभ हो जाते हैं। यदि मिलते भी हैं तो इतने मॅहगे कि साधारण स्थिति के व्यक्तियों के लिए उन्हें खरीदना कठिन हो जाता है। ऐसी दशा में जो जाडे के दिनों में उनका शर्बत बना कर रख लेते हैं वे गर्मी के दिनों में मजे में रहते हैं। वर्षा और जाड़े के दिनों में नीबू सस्ते मिलते हैं। उस समय यदि उनका शरबत बना कर रख लिया जाता है तो पैसे की बचत होती है।

पाश्चात्य देशों में तैयार होनेवाली जॅम, मार्मेलेड आदि की शीशिया हम बहुतों के घरों मे आती है। हमारे देश के फल वहा भेजे जाते हैं और वहां उनसे 'स्क्वॉश' तैयार हो कर हमारे ही देशमे आते हैं। उसे हम खरीद कर काम में लाते हैं। यह बात अच्छी नहीं मालूम होती। इससे अपनी ही अज्ञानता सूचित होती है। परतु हमे उन्हें बनानेकी विधि मालूम नहीं रहती। हम वस्तुओंको सुरक्षित रखनेकी विधि नहीं जानते। इसीलिये विदेशों की बनी वस्तुओंको खरीदते हैं। उक्त पदार्थोंपर हरे, भूरे, सफेद और मटमैले रंगकी जो 'फफूड़न' या तह दिखलाई देती है वह एक प्रकार के जंतुओं की बनी रहती है। 'मोल्ड' नामक जतु अपना जाल सारे पदार्थ के ऊपर फैला देता है। ऐसी स्थिति मे यदि हमने ऊपर की तह के जाल को अलग भी कर दिया तो भी पदार्थ के अन्दर जो जतु रह जाते हैं उनको नष्ट करनेका क्या उपाय है? इसकी तरकीब यह है कि 'फफूडन' वाले पदार्थ की फफूड़न निकाल कर उसे चूल्हे पर गरम करने के बाद ग्रहण करना चाहिये। गरम करने से जतु मर जावेगे।

कभी कभी पदार्थ का ऊपरी भाग तो स्वच्छ रहता है परंतु उसके नीचे-तली-में सफेद थर दिखलाई देता है। यह थर यीस्ट नामक जतुका होता है। कभी अपना नौकर फल का डब्बा लाता है तो वह बीच में उठा हुआ और आड़ा-टेढ़ा दिखलाई देता है। यह डब्बा भीतर से खराब रहता है। उसके भीतर जतु भरे रहते हैं। डब्बे को खोलते ही फलों मे सड़ानसी आने लगती है। ऐसे डब्बे के सभी फलों को फेक देना चाहिये। क्योंकि उन जंतुओंकी वजह से एक प्रकार का विष तैयार हो जाता है। यह विष मनुष्य के पेट में जाकर मृत्यु का भी कारण बन सकता है। कभी कभी ऐसे फलों के सेवन से उलटी और दस्त होने लगते हैं।

जहां तक संभव हो पदार्थों पर फफूडन न छाने पाये, इसका अवश्य विचार रखना चाहिये। पदार्थों को सुरक्षित रखने के निम्न उपाय काम में लाना चाहिये:—

जॅम या शर्बत रखने की शीशियों को पहिले जंतु-रहित बनाना चाहिये। इसके लिये एक चौड़े बर्तन में इतना पानी लीजिए कि जितने में शीशियां डूब जायॅ। बर्तन की शीशियों को पानी के उबलते समय फूटने से बचाने के लिये बर्तन की पेंदी में तह किया हुआ एक कपडा व घास रख देना चाहिये। बर्तन को चूल्हेपर चढ़ाकर उसके पानी को आधा घंटे तक उबलने देना चाहिये। उसके बाद उसे उतार कर बढ़े ढक्कन से ढांप देना चाहिये। थोडे समय के बाद ढक्कन को भी अलग कर देना चाहिये। अब अपनी शीशियां शुद्ध हो गईं। जॅम, जेली या शरबत जो कुछ आपने तैयार किया हो उसे ज़रा कुनकुना होने देना चाहिये। इसके बाद शुद्ध की गई शीशियों मे यदि पानी चला गया हो तो उसे निकाल डालना चाहिये और तब उसमें तैयार की हुई 'वस्तु' डालना चाहिये। दूसरे दिन, या वस्तु के ठडी होने तक ढक्कन या 'कार्क' को शीशीपर लगा देना चाहिये। जॅम आदि को बड़े मुह की शीशी में गले तक भरना चाहिये। भीतर हवा का अंश न रहने पाये, इसका ध्यान रहे। पिघले हुए मोम को जॅम के ऊपर के भागपर फैला देना चाहिये। वह उस पर बर्फी के समान जम जायगा। बाद मे, पेचदार या दूसरा ढक्कन उसमें जमा कर लगा देना चाहिये। इस रीति से तैयार की गई 'जॅम' की शीशिया कई वर्ष-कम से कम ५-६ वर्ष तो जरूर-ठहर सकती हैं। यदि शरबत की शीशियां हों तो उनके 'कार्कों' को मिथिलेटेड स्पिरिट में डाल कर शुद्ध करने के पश्चात् शीशियों में लगाना चाहिये। 'कॉर्क' पर पिघले हुए मोम की 'सील' लगा देनी चाहिए, जिससे भीतर हवा न जा सके। जॅम की शीशी खोलने के पूर्व मोम की 'सील' निकाल लेना चाहिये। शीशी के भीतर जमे हुए मोम के थर को निकाल देनेके पश्चात् हमें स्वच्छ 'जॅम' मिलता है। मोम का उसमे प्रवेश नहीं होने पाता। उसमें अधिक शक्कर नहीं होती। उसमें जंतु न-होने देने के लिये इतनी सावधानी लेनी पडती है। जो मुरब्बे हम तैयार करते है, उनमें शक्कर बहुत परिमाण में रहती है। इससे जंतु होने की ज्यादा सभावना

नहीं रहती। या तो एक बार खाने के लिये खोली हुई शीशी को ८ दिन में ही समाप्त कर देना चाहिये या उसपर पुनः पिघले हुए मोम की थर बिछा देनी चाहिये।

कबीट की 'जेली'—इसकी जेली बनाते समय आधे फल कच्चे और आधे फल अधपके लेना चाहिये। उन्हें खुरच कर उनके भीतर का गूदा निकाल लेना चाहिये। और उसे डूबने योग्य पानी में डाल कर गरम करने के लिए रख देना चाहिये। आधे घटे तक गरम होने पर वह अत्यंत नरम हो जायगा। फिर उसे किसी बारीक कपडेसे छानकर अच्छी तरह निचोड डालना चाहिये। लुग्दी में बिलकुल पानी का अंश नहीं रहने देना चाहिये। छना हुआ पानी कप से नाप लेना चाहिये। एक कप रस में पौन कप शक्कर मिलाकर उसे उबलने को रखना चाहिये। उसमें आंच तेजी से लगने देना चाहिये, जिससे ४० मिनिट के अन्दर 'जेली' तयार हो जाय। ज्यादा देर उबलने से वह गाढ़ी न हो सकेगी। मिश्रण को अच्छी तरह उबलने देना चाहिये। जब उस में एक तार आ जाय तो चम्मच से उसे धार बनाकर देखना चाहिये। यदि उसमें चिकनापन आ जाय तो समझना चाहिये कि 'जेली' तैयार हो गई। फिर उसे शुद्ध की हुई बोतलों में सुरक्षित रखने की रीति के अनुसार मोम वगैरह लगा कर बंद करके रख देना चाहिये। तैयार होने पर जेली पतली रहती है। वह पारदर्शक और चमकीली दिखाई देती है। 'बड़ी' या वर्फी के समान उसके टुकडे किए जा सकते हैं। वह नरम भी रहती है। इसी रीति से जाम की जेली भी अच्छी बनती है। सिर्फ उसमें नीबू का रस डालना पडता है। क्योंकि जेली में थोडी खटास होने से उसका स्वाद उत्तम हो जाता है। ऊपर बताई हुई रीति के अनुसार सन्त्रे की जेली भी बहुत उत्तम बनती है। उसको तैयार करते समय कलियों के ऊपर का सफेद भाग और छिलके का भीतरी सफेद भाग खरोंच कर उसको भी कलियों के साथ उबालना चाहिये। सफेद भाग में जो 'पेप्टीन्' नामक द्रव्य रहता है वह और खटास ये दोनों चीजें जेली के लिये

आवश्यक होती हैं। संत्रोकी जेली में थोड़ा नीबू का रस डालना चाहिये। इसी रीतिसे नीबू व अधपके पपीतों की जेली तैयार की जा सकती है।

संतरों का मार्मलेड:—इसके बनानेकी विधि भी जेली के समान ही है। इसलिए पहिले संतरे की जेली बनाइए। जेली बनने की क्रिया जारी रहने के समय में ५—६ सतरों के छिलकों को बारीक काट कर उसमे पानी मिला कर उबालिए, उबलने पर उनका पानी निकाल डालिए और फिर दूसरा पानी डाल कर उन्हें उबालिए। पुनः पानी बदल डालिए। जब यह तैयार हो जाय तब उन्हें ठडे पानी में डाल देना चाहिए जिससे लुगदी न बन सके। जब सतरे की जेली तैयार हो जाय तब उन्हें उसमें डाल देना चाहिए। इसका स्वाद कुछ कड़वा रहता है लेकिन यह मार्मलेड का विशेष स्वाद है।

'कमरख' का जॅम:—कमरख के बारीक २ टुकडे कर लीजिये। उन्हें 'मोदक पात्र' में डाल या भगोने मे पानी भर और उसके ऊपर कपड़ा बाघ कर बफा लीजिए। नरम होनेपर उसके बीज निकाल डालिए। फिर उन टुकड़ों को अच्छी तरह मसल डालना चाहिये। अब एक बर्तन लीजिये और उसमें मसले हुए कमरखों को डाल कर तौल लीजिए। कमरख के वजन के बराबर शक्कर लेना चाहिए और दोनों को मिलाकर उबाल लेना चाहिये। ४० मिनिट के बाद चासनी की गोली बनती है या नहीं, यह देखना चाहिये। यह तो अब आपको मालूम ही हो गया होगा कि जेली की अपेक्षा इसका पाक गाढा रहता हैं। 'जेली' फलों के रस की बनाते हैं। 'जॅम' को फलों के बफाये हुए टुकडों से बनाते हैं। पपीता, करौदा, सेब और सफरचद, इन सब फलों, का जॅम बन सकता है। पपीते का जॅम अथवा जेली तैयार करते समय उसमें नीबू डालना चाहिये। जिससे उसमें थोड़ी सी खटास आ सके।

सूचना—अधिक पके हुए फलों की जेली और मार्मलेड नहीं बन सकती।

मुरब्बे के लिए पाक बनाना—किसी भी फल के मुरब्बे के लिये

पाक को कडा बनाना पड़ता है। तौली हुई शक्कर में उतना ही गरम पानी लेना चाहिये जितने में वह भींग सके। अधिक पानी होने पर पाक बनने में भी अधिक समय लगता है। शक्कर गल कर जब उसका पाक बनने लगे तो उसमें दूध और थोड़ा पानी मिलाकर डाल देना चाहिये। कुछ समय के बाद जब बर्तन के ऊपर फेन या शक्कर का मैल आने लगे तो उसे निकाल डालना चाहिये। 'सुधारस' बनाने की विधि मे बतलाए अनुसार रसको पानी में डाल कर पाक तैयार हुआ है या नहीं, यह जान लेना चाहिए। उसके पश्चात् उसमे टुकडे डालना चाहिये। टुकड़े डालने के एक घटे तक मुरब्बे को गरम होने दीजिए। फिर दो अंगुलियों से पाक की जाच कीजिए—यदि पाक चिकना हो गया हो तो समझ लेना चाहिये कि मुरब्बा तैयार हो गया। ठडा हो जाने पर उसमें केशर और इलायची दाने डाल कर मुरब्बे को बर्तन में भर कर रख लीजिए।

आमका मुरब्बा—पहिली विधि—बड़े और अच्छे आम चुन कर ले लीजिए। जो हापुस और पायरी के आम ले सकते हों, वे इन्हें ही मुरब्बे के लिये चुनें। इन आमों के मुरब्बे का स्वाद बहुत ही अच्छा होता है। इनमें रेशे न होने से उनके टुकड़े खाने में भी अच्छे लगते हैं। यदि ये आम लेना संभव न हो तो साधारण जाति के रेशेविहीन आम लीजिए। आमों को थोडी देर पानी में डालकर उन्हें पोंछ कर सुखा लीजिये। छीलते समय छिलके का हरा भाग बिलकुल नहीं रहने देना चाहिये। उसके बाद उसके टुकड़े करके उनके दुगुने वजन की शक्कर लीजिये। टुकड़ों को बर्तन मे बफा लेना चाहिये। टुकड़े जब अच्छे नरम हो जायँ तो उन्हें निकाल कर कपडे पर थोड़ी देर तक फैले रहने दीजिए। पहिले बतलाए अनुसार शक्कर का कडा पाक बनाकर टुकडों को उसमें डाल दीजिये। घटे-डेढ़ घटे तक-तार छूटने तक—मुरब्बे को गरम कर उसे ठडा हो जाने दीजिए तब उसमें इच्छित 'मसाला' (केशर इलायची आदि) डाल कर बरनियों में भर कर रख लीजिये। यह मुरब्बा भी वर्ष भर तक टिक सकता है।

दूसरी विधि—आमों को छील कर बड़े छेद की 'किसनी' में किस लीजिए। किसे हुए आम के वजन से दुगुने वजन की शक्कर लेकर पाक तैयार कर लीजिए और तब उसमे आम के 'किस' को डाल कर मुरब्बा तैयार कर लीजिए। 'किस' को बफाने की आवश्यकता नहीं है।

तीसरी विधि—साधारण जाति के आम लेकर उन्हें उबाल डालिये। उनकी 'गिरी' से दुगुने वजन की शक्कर ले लीजिये। गिरी और शक्कर को एक मे मिलाकर उस मिश्रण को गरम कीजिये। जब वह अच्छा चिकना हो जाय तो उसे उतार कर उसमे केशर आदि डाल कर मुरब्बा तैयार कर लीजिये। इस मुरब्बे के लिये कच्चे आम लेना चाहिये। कच्चे आमों की जेली और जॅम भी बहुत अच्छी बनती हैं। यह मुरब्बा भी 'जॅम' के समान ही होता है। डबल रोटी में उसे लगा कर खा सकते है।

करौंदे का मुरब्बा—जब करौंदे पकने की दशा में हों तब उन्हें मुरब्बे के लिए चुन लीजिए और उन्हें चीर कर पानी मे डाल कर भिगा लीजिये। उनके भीतर की गुठली निकाल कर उनके टुकड़ों को बफा लीजिए। कच्चे टुकड़ों के वजन की दुगुनी शक्कर लेकर पाक बना कर मुरब्बा तैयार करना चाहिये। केशर और इलायची की आवश्यकता नहीं है। केशर डालने पर भी इसका रंग अच्छा नहीं आता।

संतरे का मुरब्बा—संतरों को छीलकर उनकी कलियों को भी छीलना चाहिये। छिली हुई कलियों की दुगुनी शक्कर लेना चाहिये। इसका रग अच्छा आता है। इसमें सिर्फ सुगंध के लिये कोई भी अर्क मिला सकते हैं।

नीबू का शरबत—नीबुओं का रस निकाल लीजिए। उसे दो तीन बार कपड़े से छान लीजिए। दो सेर शक्कर में एक सेर पानी डालकर पक्की चासनी बनाइए। चासनी ठंडी होने दीजिए। फिर उसमें आधा सेर नीबू का रस डाल कर अच्छी तरह चलाइए। चासनी रस के पड़ने से पतली हो जाती है। शुद्ध की हुई बोतलों में इसे भर दीजिए। एक भगोने में पानी भर और उसकी पेदी में कपड़ा डालकर इन बोतलों को

उसमें बिना कार्क लगाए रख दीजिये। अच्छी तरह आँच लगने दीजिये। आधा घंटे तक पानी को खूब उबलने देना चाहिये। बोतलों के कार्कों को उसी पानी में उबाल लेना चाहिये। एक २ बोतल निकाल कर उसे शीघ्र कार्कों से बन्द कर देना चाहिये। बोतलों से लगातार भाप निकलती रहती है। रसको बोतलों के मुँह तक नहीं भरना चाहिये; १॥ इंच खाली रखना चाहिये। भापके रूप में अन्दर की हवा निकल जाती है। बोतलों के ठंडी हो जानेपर उनके मुंह पर कार्क लगा कर उनपर मोम चढा देना चाहिये। इस रीति से शरबत को बहुत दिनों तक सुरक्षित रखा जा सकता है। संतरों का शरबत भी इसी रीति से तैयार होता है। उसमें सिर्फ थोडासा नीबू का रस डालना पड़ता है। नीबू के रस को चूल्हेपर पकती हुई चीज़ में कभी नहीं डालना चाहिये। ऐसा करने से शरबत में कड़वापन आ जाता है। साधारणतः एक गिलास में ३ से ४ चाय का चम्मच शरबत काफी होता है। उसमें पानी या सोडा भी डाला जा सकता है।

नीबू का 'सुधारस':—सुधारस बनाने की रीति बहुतों को मालूम होगी। परंतु नीचे बताई हुई रीति के अनुसार उत्तम प्रकार का सुधा रस तैयार होता है। २५ नीबू का रस निकाल लीजिए। एक कटोरी नीबू के रस में ६ कटोरी शक्कर पड़ती है। शक्कर घुल जाय, इतना पानी डालकर उसे उबलने को रख दीजिए। गोली बनने तक चासनी को उबलने दीजिए। एक कटोरी में ठंडा पानी लेकर उसमें चासनी की एक बूंद डाल दीजिए। यदि उसकी कड़ी गोली बन जाय तो चासनी को नीचे उतार लीजिए और उसमें नीबू का रस डाल कर उसे मिलाइए। उसमें केशर मिला कर उसे ठंडा करके चीनी मिट्टी की बरनी अथवा कांच के बरतन में भर दीजिए। परसते समय उसमें बादाम के टुकड़े और चिरौंजी भी डाल सकते हैं। जिस रीति से सुधारस तैयार करते हैं उसी रीति से नीबू का शरबत भी तैयार कर सकते हैं। परंतु उसमे केशर वगैरह नहीं डालना चाहिये। ठंडा होनेपर उसमें कोई भी अर्क डाला जा सकता है। अर्क को जॅम, जेली और शरबत में भी डाल सकते हैं। परंतु यह अपनी

पसन्दगी और खर्च-सामर्थ्य की बात है। इन दोनों में शक्कर की मात्रा अधिक होने से जंतु पैदा होने का भय नहीं रहता। इसलिए ऐसे शर्बत में ऊपर से शक्कर डालने की जरूरत नहीं रहती।

अचार

आम का अचारः—एक पानी बरस जाने के बाद ही अचार डालना चाहिये। गर्मियों में अधिक गर्मी पड़ने से अचार में फफूड़न आने की संभावना रहती है। इसलिये अचार बनाने के बाद अपने घर के सबसे ठंडे कमरे में उसकी बरनी रखनी चाहिये। २५ मामूली बड़ी कैरी को लेकर उसमें नीचे लिखे परिमाण के अनुसार मसाला डालना चाहिये।

पहले आधा सेर तेल कड़कड़ा कर रख लीजिये। उसे राई, हींग और हलदी डालकर अच्छी तरह बघार लीजिये। फिर उसको कढ़ाई में वैसा ही रहने दीजिये।

(१) मसाले में १$\frac{१}{४}$ सेर नमक और

(२) उतनी ही कुटी हुई लाल मिर्च लेना चाहिये। मिर्च जितनी लाल होगी उतना ही अचार का रंग अच्छा होगा। जो कम मिर्च खाते हैं उनके लिये आधा सेर मिर्च काफी है।

(३) राई की दाल १ सेर लेना चाहिये। दो सेर राई को फटक कर साफ कर लेना चाहिये। राई के ऊपर का काला छिलका फटकने से उड़ जाता है। सिर्फ राई की पीली दाल रह जाती है, वह अंदाज़न सेर भर ही बच रहती है। दाल को सिल के ऊपर ज़रा पीस लेनी चाहिये।

(४) चाय के चम्मच से ६ चम्मच हलदी लीजिये।

(५) पिसी हुई बारीक हींग १ चम्मच लीजिये।

(६) चाय की आधी चम्मच मैथी लेकर उसे कढ़ाई में जरा सेंक कर सिल पर बॉट डालिये।

ऊपर बतलाए हुए मसाले को एक बड़ी परात में मिला लीजिये और तैयार किये हुए बघार के तेल का मसाला भी मिला दीजिये। चीनी मिट्टी की बड़ी बरनी को गरम पानी से धोकर खूब साफ़ कर पोंछ लीजिये। चने के बराबर हींग लेकर उसे थोड़ीसी आग के ऊपर डाल दीजिये। उससे जो धुआ निकलेगा उसके ऊपर बरनी को औंधा दीजिये। इस क्रिया से बरनी जंतु-रहित हो जाती है। इस बरनी में सुपारी के बराबर हींग की डली नीचे रखकर एक मुट्ठी नमक डाल दीजिये। फिर मसाले में कैरी की फॉके मिलाकर और भरकर बरनी मे रख दीजिये। ऊपर फिरसे एक मुट्ठी नमक भुरका कर बरनी बन्द कर दीजिये। २४ घंटे के पश्चात् फॉकों लकडी से चलाना चाहिये। कैरी के टुकड़ों से काफी पानी निकलता है। पाव भर तेल को कड़कड़ा कर ठंडा हो जाने पर उसमें फिर डाल दीजिये। पाच-छै दिनों के बाद अचार खाने लायक हो जाता है।

आम का मीठा अचारः—२५ आमों को छील कर उनकी फॉकें कर लीजिये।

(१) १ सेर नमक

(२) १ सेर शक्कर

(३) ½ सेर राई की दाल

(४) ½ सेर सफेद मिर्च

(५) १ चाय के चम्मच भर हींग का बूरा

(६) २ चाय के चम्मच भर हलदी

उक्त सब मसाले को मिलाकर टुकड़ों में भर दीजिये। खाने के समय थोड़ा निकाल कर परसना चाहिये।

सफेद मिर्च बनाने की रीतिः—हरी मिर्च को खौलते हुए पानी में डाल कर बन्द कर दीजिये। १ मिनिट तक ढका रहने दीजिये। फिर उनको टोकनी में डाल कर धूप में सुखा लीजिये। सूखने पर कूटलेने से

सफेद मिर्च तैयार हो जाती है। सफेद मिर्च न हो तो लाल मिर्च से भी काम चल सकता है। परन्तु उनसे अचार में सफेद रंग न आयगा।

कैरी की चटनी:—इस चटनी की शीशियां विदेशों से भरकर आती हैं। बहुत से लोग इस चटनी को मोल लेकर खाते हैं।

कैरी को छील कर उसके मामूली छोटे २ टुकड़े कर लीजिये। २॥ सेर टुकड़ों के लिये नीचे लिखे परिमाण में मसाला लीजिये।

१. दो या डेढ़ सेर शक्कर
२. आधा सेर काले मुनक्के
३. चाय के आधे चम्मच भर काली मिर्च का बूरा
४. चाय के आधे चम्मच भर दालचिनी का बूरा
५. चाय के आधे चम्मच भर धनिया का बूरा
६. एक पाव अदरक के टुकड़े (छिले हुए और साफ)
७. दो छटाक खारक के टुकड़े
८. एक छटाक नमक
९. चार (चाय के) कप सिरका।

सिरके की तैयार शीशी लेनी चाहिये। दस आने में मिलती है। यह चटनी बदहज़मी की शिकायत वालों के लिये अति उत्तम है। सिरके से अन्न हजम होने में सहायता मिलती है। सिरके से यह अधिक दिनों तक रखी जा सकती है। शक्कर, नमक और टुकड़ों को मिलाकर १० मिनिट तक रखे रहने देना चाहिये। फिर उसे पकने के लिए चूल्हे पर चढ़ा दीजिए। शक्कर और नमक से पानी छूटता है। जब वह उबलने लगे तब उसमें सब मसाला डाल दीजिये। काफी पानी सोख जाने पर उसमें सिरका डालना चाहिये। उसमें फिर पानी छूटेगा। इस पानी को मसाला गलने तक उबलने देना चाहिये। फिर उसे शुद्ध की हुई बरनियों में भरकर रख दीजिए। बरनी ठंडी हो जाने पर उसमें मोम लगा देना चाहिये।

नीबू का अचारः—२५ नीबुओं के लिये नीचे लिखे परिमाण में मसाला काफी होगा। नीबुओं को पीला और दाग रहित लेना चाहिये।

१. डेढ़ सेर नमक
२. एक सेर शक्कर
३. आधा सेर लाल मिर्च
४. एक चाय के चम्मच भर हींग का बूरा
५. आधा चाय के चम्मच भर मैथी का भुना हुआ बूरा.

उक्त सब मसाला मिला कर नीबुओं के टुकड़ कीजिए और उनमें उसे भरकर आमके अचार के समान बरनी में रख दीजिये। फिर १० नीबू का रस निचोड़ कर उसमें डाल दीजिये।

नीबू का मीठा अचारः—२५ नीबुओं के अचार का मसाला इस तरह है:—

१. डेढ़ सेर नमक
२. डेढ़ सेर शक्कर
३. आधा सेर हरी मिर्च के टुकड़े

उक्त सब मसाला मिला कर टुकड़ों को बरनी में भर दीजिये। ऊपर बताए हुए सब अचार साल भर तक टिक सकते हैं।

मिर्चः—एक पसेरी हरी मिर्च को धो और साफ पोंछकर उनके डंठल तोड़ लीजिए और उन्हें बीच से चीर डालिए। फिर उनमें नीचे बताया हुआ मसाला मिलाइए व उन्हें भरकर रख दीजिये।

१. दो सेर नमक.
२. एक सेर राईकी दाल.
३. चाय के दो चम्मच भर हलदी
४. चाय का एक चम्मच भर हींग का बूरा.

१५ नींबू का रस निचोड कर उस बरनी में डाल दीजिये। खाने के समय इनको बघार कर परसना चाहिए।

ऊपर के सब अचार आदि को वर्ष भर टिकाने के लिए नीचे लिखी बातों पर ध्यान देना चाहिये।

१. स्वच्छ बरनी लेना चाहिये।

२. नीबू, कैरी व मिर्च को धोकर बिलकुल सूखा पोंछना चाहिये।

३. अचार में पानीका अंश न पहुँचने देना चाहिये।

४. बरनी में नीचे और ऊपर थोड़ा नमक डाल देना चाहिये।

५. अचार को लकड़ी की ठंडी से चलाना चाहिये।

६. अचार को हाथ डाल कर कभी भी न निकालना चाहिये।

बघारी हुई मिर्च, इमली-गुड की मिर्च और बेसन की मिर्च भी कई तरह से बनाई जा सकती हैं। लेकिन वे सिर्फ दो तीन दिन ही टिकती हैं।

अध्याय छठवां

अन्न-सामग्री और उसकी सँभाल।

प्रति दिन काम में आनेवाली अन्न सामग्री को किस तरह सँभालना चाहिये, यह बात प्रत्येक गृहणी और विद्यार्थिनी को विदित होनी चाहिये। परिवार में अधिक व्यक्ति होने पर वर्ष भर की अन्न-सामग्री इकट्ठी लेकर रख छोड़ने से पैसे की बचत होती है। नया अन्न निकलने पर वह उचित कीमत पर बिकता है। परतु जब वह गैर मौसम पर खरीदा जाता है तो जरा महँगा ही मिलता है। परिवार में यदि स्त्री-पुरुष और दो तीन बच्चे ही हों तो वर्ष भर के लिए इकट्ठी अन्नसामग्री सचित करने की आवश्यकता नहीं हैं। ऐसी स्थिति में भी तीन चार महीने के लिए अन्न-संग्रह किया जा सकता है। मध्यम स्थिति के व्यक्ति वर्ष भरके लिए अन्न-सामग्री खरीद कर रख छोड़ते है। उन्हीं के हित के लिये नीचे कतिपय सूचनायें दी जाती हैं।

चावलः—मध्यप्रान्त और बरार में चावल बहुतायत से खाया जाता है। नवम्बर-दिसम्बर के बीच मे नया चावल आता है। नया चावल खाने में दुष्पाच्य होता है। उसे वर्षा प्रारम्भ होने के एक महीने बाद से खाना प्रारम्भ करना चाहिये। नये चावल का भात बनाना भी ज़रा कठिन ही होता है। वह चिकना होता है इसलिये उसका स्वाद अच्छा नहीं लगता। खानेके लिये हाथ का कुटा हुआ चावल उत्तम होता है। पहिले अपने देश में घर पर ही धान कूट कर चावल तैयार करते थे। ऐसे चावल में पोषक तत्व अधिक रहते हैं। साथही वह सुवासित और सुस्वादु भी होता है। 'बीस वर्ष पहिले जब भोजन के समय भात परसा जाता था तो समस्त घर महक उठता था। परंतु सभ्यता के अनेक सुधारों के साथ चावल तैयार करने की मिलों का

भी हमारे देश में प्रवेश हुआ और अब यह परिस्थिति आ गई है कि हाथ का कुटा चावल दुष्प्राप्य हो गया है। ग्रामोद्योग संघ के विशेष प्रयत्न से हाथ के कुटे चावल, घानी का तेल और चक्की मे हाथ से पिसा हुआ आटा अब मिलना सभव हो गया है।

चावल की अनेक जातियाँ है। मध्यप्रांत के गोंदिया, तुमसर आदि स्थानों में अच्छा चावल मिलता है। चावल संग्रह करते समय मुख्य बात यह ध्यान में रखना चाहिये कि दूसरे अन्नों के समान चावल को धूप में नहीं सुखाना चाहिये। धूप में सुखाए हुए चावलों में तिलास (तेल की गंध) आने लगती है जिससे वह खाया नहीं जाता। चांवल मध्यप्रान्त में यद्यपि नवम्बर–दिसम्बर के महीनों में तैयार हो जाता है फिर भी बहुत से व्यक्ति उसे मई–जून में खरीदते है। क्योंकि नया चावल खाने के काम तो आता नहीं इसलिए उसे इतने पहिले खरीद कर संग्रह कर रखने में स्थान की कमी वजह से अड़चन ही पड़ती है। नवम्बर-दिसम्बर के समय खरीदे गए चावल को लोहे की कोठियों में रखने के पूर्व कडुए नीमका पाला डाल देना चाहिये। चावल की कडी गोलियां न बन पायँ, इसलिए सैंधा नमक के बडे टुकडे भी डाल दिए जाते है। कोठियों के ऊपरी भाग पर इल्लियें घर बना कर रहने लगती है। इसलिए उसपर दो तीन सैंधा नमक के टुकड़े डाल देने चाहिये और फिर उसपर नीमका पाला बिछा देना चाहिये। इल्लियां अधिक हो जाने पर उन्हें साफ करने में ऊब आने लगती है। अतः चावल के सग्रहमें जरा ज्यादा सावधानी की ज़रुरत है। नवम्बर–दिसम्बर में खरीदे हुए चांवल बरसात शुरु होने के एक महीने बाद खाना चाहिये।

गर्मी के मौसम में चांवलों को लेते समय यह देख लेना चाहिये कि वे नए है या नहीं। थोडे से चावल खरीद कर उसका भात बना कर देख लेना चाहिये। भात चिकना हो जाय, रँधने में पानी कम लगे, और ज़रा अच्छी गँध आये तो समझ लेना चाहिये कि चावल नया है। जिस थैले से परीक्षा के लिए चावल लें उस थैले में चिन्ह लगा आना चाहिये। इसी

प्रकार लाए हुए चावलों में से थोड़े चावल नमूने के लिए रख छोड़ना चाहिये; जिससे चावल का थैला जब घर आयगा तो नमूने के चावल और थैले के चावल एक है या नहीं, इसकी सहज ही जॉच हो जायगी। व्यापारियों की मनोवृत्ति ग्राहकों के साथ छल करने की होती है इसलिए इतनी सावधानी की जरूरत पडती है। पुराने चावल में पकते समय तेल और भूसे की गंध आती है। व्यापारिओं के यहा चावल कई महीने पहिले खरीदे हुए रखे रहते हैं। इसलिये उनमें गोलियां बन जाती हैं। परतु वे उन्हें चलनी में छान कर हमें देते है। इसीसे हमें उनमें बहुत इल्लियां नहीं दिखलाई देतीं। वर्षा में प्रतिदिन खाने के लिए रखे गए चावल में भी गोलियां बनने की सभावना रहती है। अतः चावल को प्रति दिन सूप से पछोर (साफ) कर पकाना चाहिये। प्रतिदिन के व्यवहार के लिए बड़ी कोठी में से किसी घासलेट (केरोसिन) के पीपे मे हमें अलग चावल निकालकर रख लेना चाहिये। यह चावल अन्य ऋतुओं में खराब नहीं होता। परंतु वर्षा के दो तीन दिनों में ही खराब होने लगता है। इसीलिए उसके सॅभाल की सूचनाएं ऊपर दी गई हैं।

गेहूं—मध्यप्रान्त में चावल की अपेक्षा गेहू खाने का अधिक रिवाज़ है। निम्न श्रेणी के गरीब भी ज्वार की अपेक्षा गेहूं का ही अधिक सेवन करते हैं। रोटी बनाने में ईंधन लगता है। इसलिए गरीब लोग गेहूं को ही अधिक उपयोग में लाते हैं। गेहूं मार्च-अप्रैल के महीनों में निकलता है परंतु नया गेहूं खाने के काम में नहीं लाया जाता। वह खाने में गरम होता है। एक बरसात बीत जाने पर उसे खाना प्रारम्भ करना चाहिये। गेहूँ कई किस्मका होता है। मध्यम स्थिति के व्यक्ति 'हावड़ा' गेहूं को खाने के काम में लाते हैं। "हावडा" गेहू के आटे में स्वाद अच्छा रहता है। उसके फुलके स्वच्छ भी दिखते हैं। पनचक्कियों में गेहू पिसाने से उनका 'बी' जीवन सत्व नष्ट हो जाता है। इसलिए घरमें हाथ की चक्की में पिसा हुआ आटा खाने से शरीर को गेहू के सब जीवन-सत्व प्राप्त होते हैं। आजकल घर में चक्की पीसने वाली नौकरानियाँ भी नहीं

मिलतीं क्योंकि वे स्वयं अपना अन्न पनचक्की से पिसवाती हैं। पनचक्की से थोडे पैसे और समय में ही आटा तैयार मिल जाता है। इसलिए वे स्त्रियें क्यों घर की चक्की में घंटों आटा पीस कर अपना सिर खपायेंगी? ऐसी स्थिति में सम्पन्न व्यक्तियों को ही जो स्त्रियां मिल में नौकरी करने जाती हैं, उन्हें अपने घर अन्न पीसने, दलने–कूटने के कामों पर रख लेना चाहिये। उचित पारिश्रमिक मिलने पर वे आपके घर का काम प्रसन्नता से करेंगी। इससे एक लाभ यह भी है कि सम्पन्न स्त्रियों को गरीब स्त्रियों के पोषण का भी पुण्य प्राप्त होगा।

गेहूं का मुख्य शत्रु घुन है। ये घुन गेहूं को पोला कर डालते हैं और उसका सारा सत्व खा जाते हैं। वे सिर्फ उसके छिलके को ही छोड़ते हैं। इन कीड़ों से गेहू का बचाव करना चाहिये। नए गेहूं लेने पर उन्हें दो तीन बार तेज धूप में सुखा लेना चाहिये। अच्छी धूप खाए गेहुंओं में घुन नहीं लगते। सुखाए हुए गेहुओं को साफ कर चुनना चाहिये। यदि उनमें अधिक मिट्टी हो तो उन्हें पानी में धो कर चुनना चाहिये। बहुत से व्यक्ति सभी गेहुंओं को धो डालते और सुखा कर रख लेते हैं। साफ किए हुए गेहुओं को बड़े पीपे में नीचे सूखी कड़ुए नीम की पत्ती बिछा कर भर देना चाहिए और ऊपर भी नीम की पत्ती बिछा देना चाहिए। गेहुंओं को साफ करके ही पीपों में भरना जरूरी नहीं है। ग्रीष्म ऋतु में मध्यप्रान्त में गर्मी बहुत पड़ती है। इसलिये कला-कौशल का अधिक काम करने को जी नहीं चाहता। प्रायः सभी को छुट्टियां भी रहती हैं। अतः अवकाश भी खूब रहता है। ऐसे समय गेहूं को चुन–बिन कर रखने में बडा सुभीता रहता है। गेहूं में नीम का पाला अधिक रखना चाहिये। गेहूं पैदा होने के भाग में कड़ुए नीम के वृक्ष बहुतायत से होते हैं। अतः वहां पाला प्रचुर मात्रा में और मुफ्त भी मिल सकता है। नीम के वृक्ष की डालियों को तोड़ कर उन्हें एक दिन धूप में सुखाने के बाद काम में लाना चाहिए। नीमकी पत्तियों की कड़वी गंध से अन्न में घुन नहीं लगने पाते।

ज्वारः—बरार में ज्वार उत्तम होती है। उसका मौसम नवम्बर-दिसम्बर है। दिवाली के बाद ज्वार की गीली बालें भूंज कर खाते हैं। इस धान्य को साल भर टिकाना मुश्किल होता है। क्योंकि इसमें इल्लिया व कीड़े जल्दी लग जाते हैं। ये कीड़े इसका आटा कर डालते हैं। तीन चार कुड़े ज्वार को लेकर उसके ऊपर और नीचे नीमकी पत्ती डालकर रखना चाहिये। यदि इसका खर्च अधिक हो तो पोता भर कर भी रख सकते है। बरार की ज्वार मीठी होती है। इसकी पनेथी (हाथ से बनाई हुई मोटी रोटी) सफेद आती है। बदहजमी की शिकायत वालों के लिये इसकी पनेथी लाभदायक है। ज्वार पचने मे हलकी होती है। ज्वार को धूप में सुखा कर भरना चाहिये और बार २ धूप दिखाते रहना चाहिये।

बाजराः—गुजरात, बम्बई के प्रान्तों में इसका उपयोग अधिक है। यह पचने में हलका होता है। मध्यप्रान्त—बरार में बाजरे को सिर्फ ठंड में चार महीने ही खाते हैं। गर्मियों में बाजरा गर्मी करता है। बाजरे को सात-आठ महीने तक ही रख सकते हैं। ज्यादा पुराना बाजरा कडू. लगता है। इसमें चांवल के समान इल्लियां पड़ जाती है। कडु. ए नीम की पत्ती डालकर इसको रखना चाहिये। बाजरे को धूप में सुखा कर फिर डब्बे में भरना चाहिये।

तुवर की दाल:—बहुत जगह खड़ी तुवर लेकर उसकी दाल बनाते हैं। घर में भैंस होने से उसकी चूरी वगैरह उसके उपयोग में लाई जा सकती है। घर में बनाई हुई दाल सस्ती पड़ती है। दाल को घर में बनाने के लीए झझट अधिक उठानी पड़ती है। इसलिये सब के लिए घर में दाल तैयार करना सभव नहीं है। अतः उसके बनाने की रीति बताने की आवश्यकता नहीं है। नई दाल अप्रैल महीने में मिलती है। दो दिन तक दालको खूब तेज धूप में सुखा लेना चाहिये। जिन्हें समय हो उन्हें साल भर के लिये दाल चुन—बिन कर रख छोड़ना चाहिये। तुवर की दाल को बिनने में ज़रा कठिनाई पड़ती है। फिर शीत—काल में छोटे दिन होने से

रोज़ का काम करते २ ही दिन का समय बीत जाता है। इसलिये बिनना-चुनना जहां तक संभव हो गर्मियों में ही कर डालना चाहिये। नई दाल के घर में आने पर उसमें साधारणतः एक पोते में आधा सेर मीठा तेल व २॥ सेर पानी लेकर उसे सब दाल में थोड़ा २ डालकर मसल डालना चाहिये। जब सब दाल में बराबर तेल-पानी लग जाय तब उसे वैसे ही थैले में भर देना चाहिये। चार दिनके बाद उसको खूब तेज धूप में सुखा लेना चाहिये। फिर उसे बड़े छेद की चक्की में हलके हाथ से दल लेना चाहिये। ज़ोर से दलने में चूरा अधिक निकलेगा। फिर उसे मूसल से कूट दीजिए। इस रीति से दाल का सारा छिलका निकल जाता है। तैयार की हुई दाल पीली और साफ दीखती है। यदि इस दाल को बनाने में कसर रह जायगी तो उसमें छिलके वाली दाल अधिक बच रहेगी। कुटी हुई दाल को अच्छी तरह पछोड़ लेना चाहिये, ऐसा करने से छिलके उड़ जाते हैं। फिर दाल को डब्बे में भर देना चाहिये। तुवर की दाल किसी चीज़ का पुट डाले बिना भी साल भर तक अच्छी रहती है।

चने की दाल:—यह दाल मार्च-अप्रैल के महीने में मिलती है। चने खरीदकर कोई २ घर में दाल तैयार करते हैं। परंतु इसमें भी अधिक झंझट उठाना पड़ती है। चने की दाल को पीली देख कर लेना चाहिये। यह भरी हुई होनी चाहिये। दो बार उसे तेज धूप में सुखा लेना चाहिये। फिर पछोड़ कर उसके छिलके वाली दाल चुन कर डब्बे में भर देना चाहिये। इस दाल में भी पाला वगैरह रखने की आवश्यकता नहीं है।

द्विदल धान्य।

तरह का होता है; जिसे नीचे दिया गया है। द्विदल धान्य को ८-१० सेर लेकर रख लेने से वर्ष भर के लिये वह काफी होता है।

उडदः—खाने में पौष्टिक होती है। इसे दाल और पापड़ बनाने के काम में लाते हैं। खडी उडद भुजे हुए अन्न मे डालते है। कडे और कोयले की राख को बराबर २ लेकर छान लेना चाहिये। छनी हुई राख मे उडद को रखना चाहिये।

दाल बनानेकी रीतिः—उडद को धो व सुखाकर चक्की मे हलके हाथों से दलकर दाल बना लेना चाहिये। उसे फिर तेलपानी लगाकर भर कर रख देना चाहिये। दो तीन दिन बाद धूप में सुखा कर दाल को कूट कर पछोड लेना चाहिये। छिलके सहित दाल थोडी बहुत रह जाती है। छाछ लगाकर धूप में सुखाने के बाद बचे छिलके भी निकल जाते हैं। सुखाने के बाद भर कर रख देना चाहिये। उपयोग में लाते समय उसे पछोड़ लेना चाहिये। पापड़ों के लिए सफेद दाल तैयार हो जाती है। यह दाल नवम्बर-दिसम्बर के महीने मे मिलती है।

मूंगः—नवम्बर-दिसम्बर के महीने में यह धान्य तैयार होता है। पूरे मूंग को ऊपर बतलाए हुए तरीके से राख में भर कर रखना चाहिये। इसकी दाल उडद की दाल के समान ही बनाई जाती है। रखते वक्त इसकी दाल मे छाछ न लगा तेल-पानी लगाकर सुखा लेना चाहिये। इससे दाल स्वच्छ तैयार हो जाती है। मौसम के दिनों मे मूग खरीद कर उसकी दाल तैयार करने से वह अच्छी स्वच्छ बनती है।

चवलाः—इसे राखमें भरकर रखते हैं। इसको भिगा या भूंज कर उससे ऊसल बनाते हैं।

बटानाः—इसे भी राख में रखना चाहिये। भिगा कर ऊसल बनाने के काम में इसे लाते हैं।

चिरोंजीः—इसे भी राख में रखते हैं।

सभी द्विदल धान्यों को बहुत मात्रा में संग्रह करने की आवश्यकता नहीं है। ये कई प्रांतों में वर्ष में दो बार पैदा होते हैं। उस समय आवश्यकता पडनेपर इन्हें खरीदा जा सकता है। कई जगह ग्रीष्म ऋतु में यह दुबारा पैदा होकर बाजार में आ जाता है। वर्ष भर के अन्न या द्विदल धान्य का संग्रह केवल खुश्क जलवायु के स्थान में ही हो सकता है। समुद्र किनारे के स्थान जैसे बम्बई, कराची आदि में किसी भी वस्तुका अधिक सग्रह नहीं किया जा सकता। क्योंकि वहा उसमें बहुत जल्द फफूड़न आने लगती है। ऐसी जगहों में दो-तीन महीने के लिये ही खाद्य चीजों का सग्रह करके रखना चाहिये।

उक्त बडे शहरों में हर चीज़ हर समय मिल सकती है। इसलिए संग्रह करनेकी झंझट में पड़ना व्यर्थ है।

प्रयोग कर देखिए।

१. इस अध्याय मे बतलाई हुई विधिसे लौकी की शाक बनाइए।

२. पावभर दूध का दही जमाइए।

३. बिना पसाया हुआ भात बनाइए।

४. कैरी और नीबू का आचार डालिए।

५. सतरे का मार्मलेड बनाइए।

६. नीबू का रस गर्मी के दिनों के लिए शीशी में सुरक्षित रखिए।

अपने घर की अन्न रखने की कोठी कैसी रखी हुई है, इसे देखिए।

प्रश्न

१. अन्न का क्या अर्थ है? अन्न के मुख्य घटक बतलाकर उनका शरीर में जो उपयोग होता है, वह समझाइए (हायस्कूल बोर्ड १९३९)

२. शरीर की बाढ़ के लिए किस किस अन्न की आवश्यकता होती है?

३. समतोल आहार किसे कहते हैं ?

४. नीचे लिखे खाद्य पदार्थों में कौन २ से जीवन-सत्व है ?
गेहू, सतरा और टमाटर।

५. दूध को पूर्ण आहार क्यों कहते हैं ?

६. पच्चीस नीबू का अचार कैसे डाला जाता है ?

७. टिकाऊ धान्य किस तरह सुरक्षित रखे जाते है ?

८. गर्मी के दिनों में अन्न जल्दी क्यों खराब हो जाता है ?

९. साल भर के लिए सग्रह करनेकी दृष्टि से गेहूं किस मौसम में खरीदना चाहिये ? सग्रहीत गेहुओं को खराबी से बचाने के लिये किन उपायों को काम में लाना चाहिये ?

१०. अचार को खराबी से बचाने के लिये क्या करना चाहिये ?

११. दही को अच्छी तरह जमाने के उपाय बतलाइए।

अध्याय सातवां

वस्त्र और पोशाक।

सैकडों वर्ष पूर्व जब मनुष्य जंगलों में रहता था तब वहां अन्य प्राणियों के समान ही वह भी नग्नावस्था में था। आज भी आफ्रिका और आस्ट्रेलिया के कुछ भागों में मनुष्य जगली हालत में है। उसे कपड़ों की आवश्यकता नहीं प्रतीत होती। मनुष्य का जीवन क्रमशः परिवर्तित होता गया। शीत, वायु और वर्षा से बचाव करने के लिये उसने 'घर' बनाया। शीत और वायु से बचने के लिये उसने परिधान धारण करना आरम्भ किया। शुरु में उसने चमड़े के परिधानों को ग्रहण किया। फिर उसने ऊन, रेशम और कपास कात कर उनके सूत से कपड़े तैयार किये। आज हम बाजार में भिन्न २ प्रकार के वस्त्रों को देखते हैं। वस्त्रों के प्राणिज और वनस्पतिजन्य, ऐसे दो मुख्य विभाग किये जा सकते हैं। इनके अतिरिक्त रासायनिक शास्त्र की सहायता से कृत्रिम रेशमी वस्त्र भी तैयार किये जाते हैं।

ऊनः——ऊन भेड़ के शरीर पर तैयार होता है। प्रति वर्ष भेड़ के शरीर से ऊन (बाल) काट लिया जाता है। ऊंट और बकरी के बालों से भी धागा तैयार कर वस्त्र बुनते हैं। ऊन और बालों से तैयार किया गया वस्त्र गरम होता है। भेड़ उष्णतावाहक न होने से उसके ऊनसे तैयार किये गये वस्त्र से शरीर में उष्णता ज्यों की त्यों कायम रहती है। इस वस्त्र का उपयोग शीत प्रधान देशों और अपने देशमें जाड़े के दिनों में होता है।

रेशमः——चीन देश में ईसाके दो हजार वर्ष पूर्व रेशम के धागों से वस्त्र तैयार किया जाता था। रेशम के कीड़े जो 'कोष' तैयार करते हैं, उनसे रेशम बनता है। यह अंग में कोमल लगता है और पहिनने पर

सुंदर भी दिखता है। परंतु यह वस्त्र मँहगा मिलने के कारण सम्पन्न व्यक्ति ही इसका उपयोग करते हैं।

कपासः—ऊन और रेशम के आविष्कार के पश्चात् कपास का आविष्कार हुआ। हमारे देश में सबसे पहिले २५०० वर्ष पूर्व कपास का वस्त्र तैयार किया गया।

रेशाः—यह कुछ वृक्षों की टहनीसे निकलता है। अंबाडी और सन की टहनिओं से रेशा निकलता है। बंगाल में जूट बहुत अधिक पैदा होता है। उससे अनाज भरने के थैले बनाए जाते हैं। हजारों रुपये के थैले विदेशों में भेजे जाते हैं। इनके अलावा, केतकी से भी रेशा-तागा-निकलता है।

वस्त्र का उपयोग

वस्त्र का उपयोग प्रधानतया शीतवायु से बचाव, लज्जारक्षण और सौन्दर्यवृद्धि के लिए किया जाता है। ऋतु के अनुसार उन्हें काम में लाना चाहिये। गर्मी के दिनों में बड़ा कष्ट होता है। इन दिनों में ऐसे ही कपड़े पहिनना चाहिए जिनसे शरीर में गर्मी न मालूम हो। बारीक कपडे पहिनना उत्तम है। परतु यहा यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि कपडे के रंग पर भी उष्णता अवलंबित रहती है। काले और मटमैले रंग के कपड़े से अधिक गरमी मालूम होती है। ग्रीष्म ऋतु में बारीक और श्वेत रग का वस्त्र आल्हाददायक होता है। सफेद रग का कपडा जल्द मैला हो जाता है। इसलिए उसके बदले में कोई फीके रंग का वस्त्र धारण करना चाहिये। वर्षा ऋतु में भी अपने देश के कई प्रातों में गर्मी मालूम होती रहती है। इसलिए ग्रीष्म ऋतु मे पहिनने योग्य वस्त्र ही वर्षाऋतु में भी काम में लाए जाना चाहिए। शीत ऋतु में रगीन और ज़रा मोटा कपड़ा पहिनना उचित है। इस ऋतुमें ऊनके वस्त्र धारण करना चाहिये। वक्षस्थल, और पेट को ठडी हवा से बचाने के लिए सूती अथवा रेशमी 'पोलका' पहिनने के पश्चात् उसपर ऊनका जेकेट जिससे कमर ढँक जाय, पहिनना

चाहिये। कई विद्यार्थिनियाँ गरम वस्त्र पहिनने में आलस्य करती हैं। परंतु यह ठीक नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति को अपना शरीर नीरोग रखना चाहिये। अतः स्वास्थ्यरक्षक जितने साधन हों, उन सब का पालन करना उचित है।

हम तीन कारणों से कपड़े पहिनते है। अतएव कपडों के चुनाव के समय किस बात को प्रधानता देनी चाहिए, यह प्रश्न सामने खड़ा हो जाता है। वस्त्र ऐसे लिए जायँ जिनसे लज्जारक्षण, शीत वायु से बचाव और सौंदर्य–वृद्धि भी हों। लज्जारक्षण और सौंदर्य–वृद्धि की कल्पना भिन्न २ देशों में प्रथक प्रथक है। हम अपने देश की स्त्रियों की विभिन्न वेशभूषा पर विचार करें तो वे परस्पर विरोधी दिखलाई देंगी। इन प्रचलित रीतियोंको ध्यान मे रखने से यह बताना कठिन है कि किस तरह के वस्त्र पहिनने से सौंदर्य बढ़ता है। परतु हमें तो ऐसे ही वस्त्र पहिनना चाहिए कि जिनसे हमारा शरीर ढॅक जाय। पोलके और साड़ीका रंग जो आपको शोभा दे वही चुन लीजिए। रंग का शोभा देना वर्ण पर अवलम्बित है। गौर वर्ण की स्त्री के शरीरपर जिस रंगका वस्त्र खिल उठता है वही श्याम वर्णी स्त्री के शरीर पर भी भला मालूम दिखेगा, यह बात नहीं है। गहरे गुलाबी और जामुनी रंगसे काले रंग की स्त्रियां और भी श्याम वर्णी दिखलाई देने लगती हैं। हलके रंग के वस्त्र काले वर्ण के शरीर पर अच्छे लगते हैं।

वस्त्रों के संबंध में एक बात और ध्यान देने योग्य है। वह यह कि अब सब प्रकार के देशी वस्त्र हमे बाजार में प्राप्य हैं। अतः विदेशी वस्त्रों पर रीझ कर उन्हें खरीदने की जरूरत नहीं है। देशी रेशमी कपड़ा भी उत्तम मिलता है। जापान या अन्य देशों के बनावटी रेशमी कपड़ों की अपेक्षा अपने देश का रेशमी कपडा कई गुना ऊंचे दर्जेका होता है। इसी प्रकार हर किस्म का सूती कपड़ा भी मिलता है। यदि हमारे देशकी गृह–देवियां देशी वस्त्रों का व्यवहार प्रारम्भ कर दें तो विदेशी वस्त्र बाजार में बहुत कम बिकेगा। हवा, स्वच्छ पानी और अन्न के समान ही वस्त्र भी

आवश्यक हो गया है। धनवान और गरीब दोनों श्रेणियों के व्यक्ति वस्त्रपर पैसा खर्च करते हैं। यदि यह पैसा देशी वस्त्रोंपर खर्च किया जाय तो वह अपने देश ही में रहेगा और अपनेही व्यक्तियों के काम आयगा। चादर, तकियों की खोल, परदे, गद्दों की खोल आदि देशी कपड़े की बनाई जा सकती हैं। देशी वस्त्रों के उपयोग से अपने देश का हित है, यह बात एक वार मनमें जम जाने के बाद हमारी रुचि विदेशी वस्त्रों की ओर नहीं दौड़ेगी।

वस्त्रों के दाग हटाने के उपाय।

वस्त्रोंपर प्रायः धब्बे या दाग पड़ ही जाया करते है। बच्चे जब स्याही से लिखना प्रारम्भ करते है तो स्याही ढुलती है और उससे उनके कपड़े खराब होते हैं। यह उनका दैनिक क्रम सा ही हो जाता है। कभी दरवाजों पर लगे हुए रंग, कभी डामर और कभी और किसी चीज़ का धब्बा कपड़ों में लग जाता है। इन धब्बों को दूर करने का प्रश्न हमारे सामने आता है। धब्बों को दूर करने के लिए घर में सदा रहनेवाली चीजों का उपयोग किया जाता है। जैसे, स्याही का दाग साफ करने के लिए दूध या छाछ का उपयोग करते है, स्याही का दाग नीबू के रससे भी दूर होता है। इन पदार्थों में जो आम्ल तत्व होता है, उसमें ही दाग दूर करने की क्षमता है। केवल दूध में भिगाने से वस्त्र का दाग नहीं छूट सकता। दाग पड़े हुए वस्त्र को दूध में चौवीस घटे डाल रखने से दूध मे खटास पैदा होती है। उसमें लेक्टिक एसिड तैयार होता है। नीबू में सायटिक एसिड रहता है। कभी कभी दूध और नीबू के लगाने से भी स्याही का दाग नहीं छूटता। इसका कारण यह है कि इन खाद्य पदार्थों में जो 'एसिड' (खटास) रहता है वह विशेष तेज नहीं होता। इसी से उनसे दाग नहीं छूटता। जिन रासायनिक द्रव्योंसे दाग निश्चय रूपसे निकल सकता हो उन्हीं का उपयोग करना चाहिये। गृहिणी को ऐसे रासायनिक द्रव्यों को, जो नीचे दिये जाते हैं, अपने घरमें संग्रह करके रखना चाहिये। उनका

काम हमेशा नहीं पड़ता। इसलिए उनपर ज्यादा खर्च भी नहीं उठाना पड़ता। शहरों मे ये पदार्थ हमेशा मोल मिल सकते है।

रासायनिक द्रव्यः—(१) क्लोराईड ऑफ लाइम (२) पोटेशियम परमागनेट (३) बोरक्स (४) आक्झेलिक एसिड (५) पेट्रोलियम (६) अमोनिया (७) हैड्रोक्लोरिक एसिड और (८) सोडियम हैड्रोसल्फाइट। दाग दूर करने के मिश्रण बनाने की विधि नीचे बतलाई जाती है:—

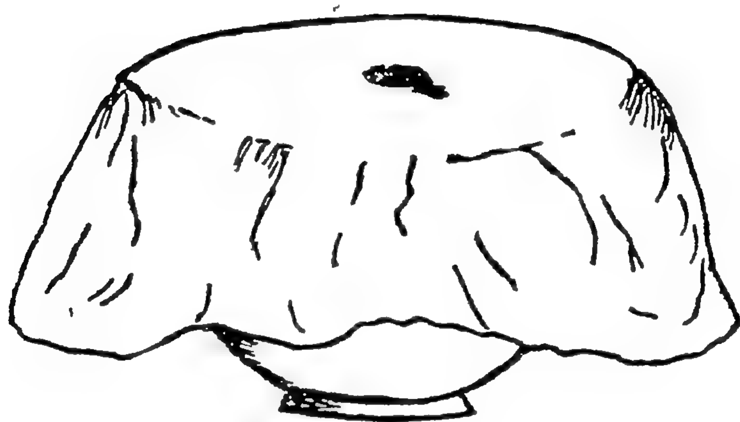
(१) दाग-मिश्रणः—एक बरनी में पावभर धोने का सोडा डाल कर उसपर आध सेर उबलता हुआ पानी डालें और उस मिश्रण को खूब हिला लें। आध पाव क्लोराइड ऑफ लाइम एक सेर ठंडे पानी में डालकर इस मिश्रण को भी खूब हिला लें। अब दोनों मिश्रणो को एक पात्रमें भर कर उन्हें खूब हिला कर उसे कुछ समय तक वैसे ही रहने दें। बाद में उसके अंदर जो स्वच्छ पानी आयगा, उसे एक शीशी में उंडेल कर उसमें कार्क लगा दें और उसे अपने घर की किसी अंधेरी जगह में रख छोड़ें। इस मिश्रण से कपडों पर पड़ने वाले बहुत से धब्बे साफ हो जाते हैं। आगे आपको यह मालूम हो जायगा कि यह मिश्रण किन २ किस्मों के दागों को दूर कर सकता है। 'दाग-मिश्रण' का उपयोग सफेद कपड़ों के दाग दूर करने मे ही होता है।

२. ऑक्जेलिक एसिडः—इस एसिड के एक औंस के टुकड़े को लेकर उसपर पौन 'कप' (प्याला) कुनकुना पानी डालें। टुकड़ों के गल जाने पर उस पानी को एक शीशी में भरकर रख लें। जब इसका उपयोग करें तो जितना मिश्रण लें उतना ही उसमें पानी भी मिलायें। यह एसिड विषैला होता है इस लिए उसे सावधानी से सुरक्षित स्थान में रखना चाहिए।

पोटेशियम परमांगनेटः—चाय के चम्मच भर पोटेशियम परमागनेट

को लेकर एक सेर पानी में मिला लें। जब वह गल जाय तो उसे एक शीशी में भरकर रख छोड़ें।

किसी भी वस्त्र के दाग़ दूर करने के पूर्व यह देख लेना चाहिये कि वह रेशमी है, ऊनी है, या सूती है। जिस द्रव्य से सूती कपडे का दाग़ कपड़ा खराब न होते हुए भी निकल जाता है, उस द्रव्य के प्रयोग से ऊनी और रेशमी कपड़ा खराब हो सकता है।



आकृति नं. २

दूसरी बात यह जान लेना चाहिए कि दाग़ किस चीज़ का है। इतना निश्चय हो जानेपर दाग पडे हुए कपड़े के भाग को एनामेल की गिंडी पर ऐसा डालिए कि वह सीधा रह सकें। (देखिए आकृति नं. २) उसपर बून्द डालने की काच की नली से दाग हटाने वाला द्रव्य डालिए और उसी वक्त कुन कुना पानी डालकर कपड़े को धोइए। दाग निकलने तक इस क्रिया को तीन-चार बार कीजिए। रासायनिक द्रव्य लगाने के बाद कपडे को बहुत समय तक वैसा ही मत रहने दीजिए। वर्ना, कपडा खराब हो जायगा अथवा फट जायगा। इसीलिए उसपर पानी ऊपर ही ऊपर डालना पड़ता है। साधारणतया जो दाग़ पड़ते हैं उन्हें निकालने की विधि यहां कोष्टक मे दी जाती है:—

दाग दूर करने की तरकीब

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
आयोडिन	सूती रेशमी अथवा गरम कपड़े पर	कुनकुने पानी और साबुन से	दाग पड़ते ही कुनकुने पानी में भिगा कर साबुन लगाइए और फिर स्वच्छ पानी से धो डालिए।
	,,	अमोनिया	दागपर अमोनिया लगाकर उसे धो डालिए। दो तीन बार इस तरह करने से दाग निकल जाता है।
कॉफी का गीला ताजा धब्बा	सूती	उबलते पानी से	दाग लगे वस्त्र को आकृति नं. २ के अनुसार गिंडी पर रखिए। और कपड़े पर पानी की धार डालिए याने उबलते हुए पानी को ऊंचाई से दाग या धब्बे पर डालिए।

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
कॉफी (सूखा हुआ दाग)	सूती	'दाग–मिश्रण'	इस मिश्रण को जितना लें उतना ही गरम पानी भी लीजिए। दाग वाले कपड़े के हिस्से को इसी मिश्रण में भिंगा दीजिए। दाग के छूट जाने पर कपड़े को बाहर निकाल कर उसे स्वच्छ पानी से धो डालिये। अमोनिया का सौम्य मिश्रण बना कर उसमें वस्त्र डुबाइए और धो डालिये।
"	"	पोटेशियम परमागनेट	पोटेशियम परमागनेट का मिश्रण लगाइए और कुनकुने पानी से धो डालिए। पोटेशियम परमागनेट के पीले दागपर 'ऑक्झेलिक एसिड' लगाना चाहिये।

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
काफी	ऊनी और रेशमी वस्त्र पर	उबलते हुए पानी बोरेक्स अथवा ग्लिसरीन	सूती वस्त्र के समान ही दाग़ पर पानी की धार डालना चाहिये। यदि दाग़ अच्छा पक्का जम गया हो तो दाग पर पहिले बोरेक्स अथवा ग्लिसरीन लगाइए और तब दाग़ को धोइए।
कोको	ऊनी, रेशमी और सूती वस्त्र पर	ठंडा पानी और साबुन	ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार अक्सर वस्त्र धोए जाते हैं।
,,	सूती, रेशमी अथवा गरम	बोरेक्स	दागपर बोरेक्स लगाइए और उसे ठंडे पानी से धो डालिए। सूती वस्त्र को उबलते पानी से धोने पर दाग का चिन्ह तक नहीं रहता।
काजल (दीपक का)	,,	मिट्टी के तेल से	दाग़ को मिट्टी के तेल से गीला कीजिए

किसका ?	किस पर	किससे दूर होगा ?	विधि
			और उसे कुनकुने पानी और साबुन से धो डालिए।
चाय	सूती	बोरेक्स और उबलता हुआ पानी	दाग़ पड़ी हुई जगह पर बोरेक्स लगाइए और उसपर उबलता हुआ पानी डालिये। यदि दाग़ ताज़ा हो तो ठंडे पानी से भी निकल जाता है।
जंग (लोहेका)	सूती	नीबू और नमक	दाग़ पर नमक डालकर उसे नीबूके रससे गीला कर लीजिये और वस्त्र को धूप में डालिए। इस रीति से दाग के जाने में थोडा समय तो लगता है परंतु कपड़ा खराब नहीं होने पाता।
जंग	रेशमी और ऊनी	हैड्रोक्लोरिक एसिड	दाग़ के निकलने तक बुन्द डालने वाली

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
			नली से एक बुन्द दाग़ पर डालिए और ठंडे पानी से धोइए। दाग़ के छूट जाने पर वस्त्र को साबुन के फेन से धो डालिए।
डामर	रेशमी, सूती और ऊनी	पेट्रोल *	ज़रासा पेट्रोल निकालकर दाग पर लगा दीजिए। डामर उसमें घुल जायगा। उसके बाद पानी और साबुन से धो डालिए।
पसीना	सूती (सफेद)	पानी और साबुन, दाग मिश्रण, अमोनिया।	साधारणतया पसीनेका दाग़ साबुन और पानी से धोकर धूप में सुखाने से निकल जाता है। यदि इस तरह न निकले तो

* पेट्रोल ज्वाला ग्राही (जल्द आग पकड़नेवाला) होनेके कारण उसके निकट अंगार या दिया न होना चाहिए। भूलसे वहां दियासलाई भी नहीं जलानी चाहिये।

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
			'दाग-मिश्रण' अथवा पानी में अमोनिया की थोडी बुन्दें डालकर धोनेसे वह अवश्य साफ हो जाता है।
तेल, घी और मक्खन	रेशमी, सूती और ऊनी	गरम पानी और साबुन	गरम पानी और साबुन से धो डालिए।
,,	सफेद सूती	'दाग-मिश्रण'	दाग-मिश्रण से कॉफ़ी के दाग साफ करने के समान विधि से।
,,	रेशमी और ऊनी रंगीन कपड़ा	चाक मिट्टी, बेसन, पोटेशियम परमागेनेट	दाग पर चाक मिट्टी का चूर्ण या बेसन लगाइए और कुछ घंटे तक उसे लगा रहने दीजिए। फिर चाक मिट्टी को पोंछ डालिए। यदि दाग पुराना हो गया

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
			हो तो पोटेशियम परमांगनेट से कॉफी के दाग़ के समान साफ कर लीजिए।
× तैल रंग	सूती, रेशमी और ऊनी	साबुन और पानी	धोने योग्य कपडा हो तो साबुन लगाकर धो डालिए।
,,	,,	पेट्रोल, तारपीन बेंज़ल	पेट्रोल या तारपीन से धोइए। पुराना दाग़ बेन्ज़ल से जल्द निकल जाता है।
नेत्रबिन्दु (आर्जिराल)	,,	नमक और अमोनिया	ताज़ा दाग़ इनसे निकल जाता है।
पानी के दाग़	,,	भाप	चायदानी में फुर्ती से पानी उबाल लीजिए। दाग लगे कपड़े में, जब तक वह गीला न हो जाय पानी की भाप लगने दीजिए। बाद में धीरेसे कपड़े को फैला

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
			(आकृति नं. २ के अनुसार) कर उस पर इस्त्री कीजिए।
पेराफीन	सूती, रेशमी और ऊनी	सफेद स्याही सोख और इस्त्री	दाग के नीचे स्याही सोख रख कर उसपर मामूली गरम इस्त्री करिए। स्याही सोख को ऊपर ही ऊपर बदलते जाइए।
पोटेशियम परमागनेट	,,	आक्जेलिक एसिड	दाग को पानीसे गीला कीजिए। उसपर आक्जेलिक एसिड लगाइए और पानीसे धो डालिए।
फल	सूती (सफेद)	उबलता पानी दाग मिश्रण	कॉफी के दाग के समान उबलते हुए पानी और दाग मिश्रण को बराबर २ लेकर उसमे दाग लगे कपड़े के हिस्से को कुछ मिनट

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
			तक डूबा रहने दीजिए। बादमें गरम पानी से। धो डालिए।
फल	सूती (सफेद)	पोटेशियमम परमागनेट	कॉफ़ी के दाग़ के समान।
,,	रेशमी व ऊनी	बोरेक्स और अमोनिया	दाग पर बोरेक्स लगाइए। बाद में अमोनिया के पानी से धो डालिए।
,,	रेशमी ऊनी और सूती	,,	सौम्य आक्जेलिक की कुछ बुन्दें डालिये। कुनकुने पानी में अच्छी तरह धोइए।
बूट पालिश (काला)	,,	तेल	दाग़ पर मसलकर लगाइए; कुनकुने पानी और साबुन से धो डालिये।
बूट पालिश (कत्था रंग)	,,	आक्जेलिक एसिड और अमोनिया	आक्जेलिक एसिड लगाकर अमोनिया लगाइए। दो तीन बार इसी तरह लगाइये।

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
			कुनकुने पानी और साबुन से धोइए।
शराब	सूती	नमक	दाग पडते ही उसपर नमक लगाइये, बादमें कॉफी के दाग को खौलते हुए पानी से धोने की जैसी तरकीब बतलाई गई है उसी को काममें लाइये।
मशीन का तेल	रेशमी ऊनी व सूती	ठंडा पानी, साबुन और तारपीन	ठंडे पानी और साबुन से धोइए। दागपर तारपीन मसलने के बाद उसे धोइए।
मक्खी मारने के कागज	”	पेट्रोल	पेट्रोल से धोइए।
मोमबत्ती और मोम	”	स्याही-सोख और मामूली गरम इस्त्री	जितना मोम खुरच कर निकाला जा सके उतना निकाल डालिए। बाद में पेराफीन के

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
			दाग़ को निकालने में इस्त्री का जिस तरह उपयोग किया जाता है, उसी तरह यहां भी कीजिए।
खून	रेशमी, ऊनी और सूती	कुनकुना पानी और अमोनिया	कुनकुने पानी में अमोनिया की कुछ बुन्दें डालकर उसमें दाग़ पड़े हुए कपड़े का हिस्सा धो डालिये।
„	कम्मल अथवा मोटा कपड़ा	गंजी	कुनकुने पानीमें गजी को ज़रा गाढ़ी मिलाकर दाग़ पर लगाइए। उसके जरा लाल होनेपर उसे निकालकर पुनः गंजी लगाइए। यह क्रिया जब तक दाग़ न निकले, जारी रखिए।
मूत्र	सूती	सौंफ, सायट्रिक एसिड	कुनकुने पानी और साबुन से धोइए। स्पंजसे एसिड लगाइये।

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
गाड़ी का कीट	सूती	चर्बी अथवा तेल	दाग़ पर उन्हें मसलिए। कुनकुने पानी और साबुन से धो डालिये।
वार्निश	सूती, रेशमी और ऊनी	अल्कोहल तारपीन	इनमें से किसी एक से दाग को गीला कर कुछ मिनिट तक वैसा ही रहने दीजिए और उसे पुनः गीला कीजिए। स्वच्छ वस्त्रसे पोंछ डालिये। जब तक दाग साफ न हो जाय, बार बार इस क्रिया को करते जाइए।
"	"	मिट्टी का तेल	मिट्टी के तेल से दाग़ पड़े हुए हिस्से को भिंगाइए।
'नाक'	"	नमक	रुमाल धोने के लिए एक गिंडी में पानी भर कर उसमें आधी मुट्ठी नमक डालिए।

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
			रुमाल को उसी में कुछ घंटे पडा भींगने दीजिए। फिर रुमाल को दूसरे पानी में डालिए और पानी को खौलाइए। रुमाल स्वच्छ सफेद निकल आयगा। रेशमी रुमाल को कुनकुने पानी और साबुन से धोना चाहिए।
स्याही	सूती	नीबू और नमक	दाग को नीबू और नमक से गीला कीजिए और धूप में डाल दीजिए। साबुन के फेन से धो डालिये।
,,	,,	आक्जेलिक एसिड और दाग–मिश्रण	आक्जेलिक एसिड की कुछ बुन्दें डालिये। फिर, 'दाग मिश्रण' की कुछ बुन्दें डालिये। उसके बाद फुर्ती से खौलते पानी से धो डालिये।

किसका ?	किस पर ?	किससे दूर होगा ?	विधि
स्याही	रंगीन कपड़ा	अमोनिया सल्फाइड	दाग़ पर अमोनिया सल्फाइड लगाइए और पानी से धोइये। नीबू का रस लगाइए।
”	”	पोटेशियम परमागनेट	कॉफी के दाग़ साफ करने के समान क्रिया कीजिए।

कपड़े कैसे धोना चाहिये ?

हमारे यहां प्रति दिन धुले हुए वस्त्र पहिनने की प्रथा स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत लाभदायक है। रोज धोए जानेवाले वस्त्र विशेष मैले नहीं होते और इसी से उन्हें स्वच्छ रखने में हमें विशेष अड़चन भी नहीं उठाना पड़ती। स्त्रियोंकी रंगीन धोतियों को साबुन लगानेकी जरूरत नहीं पड़ती। क्योंकि साबुन से उनका रंग उड़ जाता है। उन्हें दो पानी से अच्छी तरह धो डालने से वे स्वच्छ निकल आती हैं। धोतियों को जोर से पछाड़कर धोने से उनके जल्द फट जाने की सम्भावना रहती है। उन्हें धीरे धीरे फुलक कर धोना चाहिये और बाद में आधी बालटी पानी में अच्छी तरह हिला कर निकाल लेना चाहिये। धोतियों को अच्छी दिखने के लिए उन्हें अच्छी तरह झटकना और बिना सल पड़े बांस या लकड़ी पर सुखाने को फैला देना चाहिये। रंगीन साड़ियों को कभी भी धूपमें सुखाने को नहीं डालना चाहिये क्योंकि धूपमें उनका रंग खराब हो जाता है। रोज के सफेद वस्त्र याने पुरुषोंकी धोतियां, उनकी तथा बच्चोंकी बंडी, पायजामे और अपनी चोलियां नीचे लिखे अनुसार धोइए। पहिले बालटी में थोड़ा सोडा (यदि पानी भरी हो तो) और साबुन के टुकड़े डाल कर उस पर अच्छा खौलता हुआ पानी डालिए और उस मिश्रण को किसी लकड़ी से अच्छी तरह मिलाइये। साबुन के सारे टुकड़ों के घुल जानेके बाद उस पानी में समस्त सफेद वस्त्र भिगाइए। कपड़े भिगाने के आधा घंटे के बाद एक-एक कपड़े को निकालकर फटकारिए और स्वच्छ पानी से भरी हुई बालटी में उसे डालिये। कपड़ों को पानी में अच्छी तरह खलबलाना-हिलाना-चाहिए। कम से कम दो बार पानी ज़रूर बदलिए। इस तरह कपड़ों का सब साबुन निकल जायगा। फिर कपड़ों को अच्छी तरह निचोड़ कर, फटकार कर, धूप में फैला दीजिए। धूप में सफेद कपड़े और भी निखर उठते हैं। कपड़ों के सूख जानेपर उनकी व्यवस्थित घड़ी बना निर्धारित स्थान में रख दीजिए। बच्चों के कपड़ों के संबंध में एक बात ध्यान में रखना चाहिये। वह यह कि उनके कपड़े

पानीमें डालने के पूर्व उनकी सदरी (बंडी) और पायजामों के जेब देख कर उनकी चीजें निकाल लेना चाहिये। यदि यह सावधानी न रखी गई तो उनके जेब में रहनेवाली तरह तरह की चीज़ों की वजह से कभी कभी सभी धोने के कपड़ों के रंग-बिरंगे हो जाने की संभावना है। (बच्चे अपने जेब में रंग की डिब्बी भी रखे रहते है।) पुरुषों और बच्चों के कोट, पेंट, शर्ट, चादर तकियाकी खोल आदि हम धोबी को धोने के लिए देते हैं। यदि इनके धोने के विधि भी हमें मालूम हो तो वक्त पडनेपर उन्हें भी घर ही पर धोया जा सकता है। मध्यम स्थिति के व्यक्तियों को यह काम घर पर ही करना चाहिये। इससे पैसे की कुछ बचत तो निश्चय होगी ही।

धोने में हमेशा लगनेवाली चीज़ें

(१) पानीः--जिस पानी में कपड़े धोना हो उस पानी के गुण को भी जान लेना चाहिए। कुछ स्थान के पानी से साबुन मे फेन आता है और कुछ स्थानों के पानी में साबुन को खूब रगड़ने पर भी फेन नहीं आता। इस पानी को 'भारी पानी' कहते हैं। ऐसे पानी में कपड़े धोने के लिये सोड़ा या बोरेक्स डालना पडता है तब वह हलका बन जाता है। और फिर साबुन से फेन आने लगता है। धोने के लिये 'हलका पानी' उत्तम होता है। इसीलिये बरसात का पानी धोने के लिये अच्छा होता है।

(२) साबुनः—कपड़े धोने के लिये उत्तम देशी साबुन मिलता है। टाटा कम्पनी के साबुन के बूरे से कपड़े स्वच्छ निकलते हैं। इस बूरे की साडे तीन सेर की थैली एक रुपया पांच आने में मिलती है। इतने बूरे-से छोटे-बड़े पांच सौ कपड़े आसानी से धोये जा सकते है।

(३) धोने का सोडाः—भारी पानी को हलका करने और तेल आदि चिकनाई लगे कपड़े धोने में इसका अच्छा उपयोग होता है। वह महंगा भी नहीं मिलता। सप्ताह के कपड़े धोने के पहिले सफेद और

रंगीन कपड़े अलग-अलग कर लेना चाहिये। इसी प्रकार रेशमी, ऊनी और सूती कपड़ों को भी छांट लेना चाहिये। सफेद सूती वस्त्र धोने में विशेष कष्ट नहीं होता।

सूती कपड़े धोने की विधि.

इंग्लैंड और अमेरिका में कपड़े धोने व सुखाने के लिये तरह २ की मशीनों से सहायता लेते हैं किन्तु वे मशीनें मँहगी मिलती है। उनके द्वारा धोने की अपेक्षा धोबी से धुलाना सस्ता पड़ेगा। मशीन की सहायता के बिना कपड़े धोने की विधि यहा बतलायी जाती है:—कपड़ों पर यदि दाग आदि हों तो पहिले बतलायी हुई रीति के अनुसार उन्हें निकाल डालना चाहिये। फिर एक बड़े बिना कलई के बर्तन में पाव हिस्सा ठंडा पानी भरकर एक मुट्ठी-धोने का सोडा और दो मुट्ठी साबुन का चूरा गरम पानी में घोलकर उस बर्तन में डाल देना चाहिये। इस पानी में सब कपडों को भिगाकर भर देना चाहिये। फिर बर्तन को चूल्हे पर चढ़ाकर उबलने देना चाहिये। बर्तन पर ढक्कन रख देना चाहिये कि जिससे भाप न निकल सके। आधा घंटे तक कपड़ों को उबलने देना चाहिये। गरमी से पानी फैलता है और भाप बनकर सब कपड़ों मे अच्छी तरह मिल जाता है। इससे कपड़ों का मैल और उनकी चिकनाहट दूर हो कर कपड़े स्वच्छ निकल आते हैं। आधा घंटेबाद बर्तन को नीचे उतार लेना चाहिये। और फिर कपड़ों को पछाड़कर ठंडे पानी में खलबलाने के बाद खूब निचोड़ डालना चाहिये और धूप में सूखने को डाल देना चाहिये। परंतु, यह ध्यान रखिये कि कपड़े बिलकुल सूखने न पायें—कुछ कुछ गीले रहने परही उन्हें धूपसे हटाकर एक जगह समेटकर रख देना चाहिये। अब इस्त्री तय्यार कीजिये। उसे खूब गरम होने देना चाहिये। इस्त्री पर पानी की बूंद पडनेसे जब उसमें 'झन् झन्' आवाज हो तब समझ लेना चाहिये कि वह खूब गरम हो गई है।

टेबल पर एक कम्मलको चौपडी करके बिछा दीजिये। और ऊस पर कपड़े को फैलाकर इस्त्री कीजिये। कमीज, कोटका कॉलर और आस्तीनों में

इस्त्री पहिले करना चाहिये; फिर बाकी के हिस्सों में करके कपड़ों की ठीक तौर से घड़ी बनाना चाहिये। इस्त्री को रखने के लिये लोहे या लकडी की तिपाई का उपयोग करना उचित है। इधरउधर रखने से उस स्थान के जलने का भय रहता है।

रंगीन कपड़ों की धुलाई

आजकल पक्के रंग बहुत प्रकार के निकले हैं। इससे अब कपड़ों का धोना उतना मुश्किल नहीं रहा।

(१) रंगीन कपड़ों को उबलते पानी या ज्यादा गरम पानी में कभी नहीं धोना चाहिये। क्योंकि गरमी से रंग खराब होनेका भय रहता है।

(२) रंगीन कपड़े धोते समय सोडे का उपयोग नहीं करना चाहिये।

(३) रंगीन कपड़ों में साबुन घिसकर नहीं लगाना चाहिये; साबुन को पानी में घोलकर फिर उसमें कपड़ा भिगाना चाहिये।

(४) कपड़े को अधिक देर तक भिगाकर नहीं रखना चाहिये।

(५) यदि रग निकले तो चार सेर पानी में एक मुठी नमक या फिटकरी डालकर उस पानी में कपड़ा धोना चाहिये। इससे रंग न निकलेगा। किसी साड़ी का यदि रंग निकलता दीखता हो तो उसे पहिले नमक के पानी में धो लेना चाहिये।

(६) इन कपड़ों को कभी भी धूप में नहीं सुखाना चाहिये।

(७) रंगीन कपड़ोंसे दाग निकालतेसमय रंग निकलने की संभावना रहती है। दाग छुडाते समय तेज 'ॲसिड' काम मे नहीं लाना चाहिये। जब तक दाग न निकल जाय तबतक कपडेपर बार २ 'ॲसिड' लगाकर उसे पानीसे धोना चाहिये।

ऊनी कपड़ों की धुलाई

ये कपड़े दो तरह के होते हैं। एक हाथसे बुने हुये ऊनके कपड़े; दूसरे गरम कपड़ों से बनाये हुये। दोनों तरहके कपड़ों को नीचे लिखी

विधिके अनुसार धोना चाहिये। ऊनी कपड़ों को उबलते हुये खूब गरम पानीसे नहीं धोना चाहिये। ऐसा करने से उनके सिकुड़ने का भय रहता है। उनके वस्त्रों के धोने में साबुन या सोडे का उपयोग नहीं करना चाहिये। वे रीठेसे अच्छे साफ होते हैं।

पहिले रीठे के बीज निकाल डालिये। और उसके गूदेपर अच्छा खौलता हुआ पानी डालिये। बीस मिनिट तक रीठे को वैसेही पानी में रहने दीजिये। बाद में उन्हें मसल डालिये और पानी को किसी कपड़े से छान लीजिये। यह पानी 'रीठेका अर्क' बनगया। इस अर्क में से थोड़ासा अर्क लेकर उसमें गरम पानी मिलाइये और उस में धोने के कपड़े भिगा दीजिये। कपड़ों को दोनों हाथों से धीरेधीरे रगड़कर धो डालिये। जहांतक संभव हो उन्हें अधिक न रगड़ना चाहिये। जब मैल से बालटी का पानी गंदा हो जाय तब उसे फेंक दीजिये। उसीप्रकार बचे हुये अर्क को लेकर दूसरा रीठे का पानी तैयार कीजिये। और उसमें कपड़ा डुबाइये। जब कपड़का सब मैल निकल जाय तब पहिले जितना कुनकुना पानी लिया था उतनाही लेकर उसमें कपड़े को खंगालकर निचोड़ डालिये। परंतु इस कपडे को सूती कपडों के समान नहीं निचोड़ना चाहिये। उनका पानी उन्हें दोनों मुट्ठिओं में से दबाकर निकालना चाहिये। यदि कपड़ा हाथ का बुना हुआ हो तो इस बात पर विशेष ध्यान देना चाहिये। अन्यथा उसके तागों के टूटने की संभावना रहती है। बुने हुये कपड़ों को सुखाते समय यह ध्यान में रखना चाहिये कि उनका आकार न बदल जाय। जहां तक संभव हो उन्हें तख्ते के ऊपर या खाटपर फैलाकर सुखाना चाहिये। कपड़ों के सूखते समय उनका आकार ठीक कर देना चाहिये। गरम कपड़ों को छाया ही में सुखाना उचित है। इन कपड़ोंपर इस्त्री करते समय इस्त्री को बहुत गरम न करनी चाहिये क्योंकि इससे ऊनके जलने की सभावना रहती है।

रेशमी कपड़ों का धोना

ऊनी कपड़ों के विषय में जिन बातों का ध्यान रखना पड़ता है उन्हीं

बातों का ध्यान रेशमी कपड़ों के विषय में भी रखना चाहिये। ये दोनों ही प्राणिज होने के कारण इनका तागा बहुत नाज़ुक होता है। रेशमी कपड़ों मे इस्त्री करते समय इस्त्री बहुत गरम न होनी चाहिये।

बिना पानी के कपड़े स्वच्छ करना

बिना पानी के कपड़ों का साफ़ करना आपको असंभवसा प्रतीत होगा। परतु रेशमी और ऊनी कपड़ों को स्वच्छ करते समय इसी पद्धति का प्रयोग किया जाता है। इस तरहसे कपड़ा साफ़ करने के मुख्य चार कारण हैं:—

(१) शाल—दुशाले के समान कीमती कपड़ों का मैला होना और पानी से धोने का कारण उनके खराब होने की संभावना होना।

(२) कपड़े के रंग निकलने की संभावना।

(३) कपड़े की सिकुड़ने की संभावना।

(४) रंग फैलने की संभावना।

इस पद्धति से कपड़े स्वच्छ करने के लिये, पेट्रोल या तारपीन का उपयोग किया जाता है।

पहिली रीतिः—अॅल्म्यूनियम के बर्तन में पेट्रोल लीजिये। उसमें कपड़ा डुबाकर खँगालिये। कपड़े के मैल से पेट्रोल गंदा हो जाता है। इसलिये उसे किसी मोटे कपड़े से छान लीजिये।

पेट्रोल को छानकर उसे पेट्रोल के डब्बे में सावधानी से रख दीजिये। कपड़े को खुली जगह में सुखाइये। पेट्रोल शीघ्रही उड़ जायगा और कपड़ा बिलकुल सूख जायगा। साधारण गरम इस्त्री कपड़े पर कीजिये। इस काम के लिये जिस इस्त्री में आग डालनी पड़ती है उसे उपयोग में न लाना चाहिये। इस रीति से कपड़ा धोनेपर वह बिलकुल साफ़ हो जाता है।

सूचनाः—पेट्रोल जलने वाला होता है इसलिये उसका उपयोग करते समय आग या चिराग़ को पास में न रखना चाहिये। वहां कभी भूलकर दिया सलाई भी न जलानी चाहिये। जहांतक संभव हो इस काम को घर

के बाहर छाया में करना चाहिये। यह पद्धति केवल विद्यार्थिनियों की ज्ञानवृद्धि के लियेही यहां बतलाई गई है। इसका उपयोग उपरोक्त सूचनाओं का सावधानी से पालन करके करना चाहिये।

दूसरी रीतिः—एक कटोरी में पेट्रोल लेकर उसे नरम ब्रश से कपड़े पर लगाइये। कपड़े को अच्छी तरह सुखाकर उस पर इस्त्री कर लीजिये।

कपड़ों की सँभाल

हमारे पास आर्थिक परिस्थिति के अनुसार कपड़े कम या ज्यादा रहते हैं। अमीरों के पास कपड़े बहुत अधिक रहते हैं। कपड़ों को किस प्रकार रखना चाहिये, यह जानना भी आवश्यक है। साधारणतया मध्यम स्थिति के परिवार के लिये उपयोगी कपड़ों के तीन विभाग किये जा सकते हैं:—(१) रोज़ के पहिनने के कपड़े, (२) उत्सव, त्योहार आदि के दिन पहिनने के कपड़े, (३) शीत-ऋतु में पहिनने के गरम कपड़े।

रोज़ के कपड़े

धोती, साड़ी, पैजामा, कमीज़ वगैरह रोज़ धोए जाते हैं। इन कपड़ों के सूखने पर उनकी अच्छी तरह से घड़ी बनाकर उन्हें निश्चित स्थान पर रख देना चाहिये। हमारे यहां साडी और धोतियों को 'चुनट' बना कर टांगने की जो रीति है उससे कपड़ों में बहुतसी सलें पड़ जाती हैं और वें



आकृति नं. ३

पहिनने में सिमटी हुई दीखती हैं। इसलिये उन्हें 'चुनिया' कर न रखना ही अच्छा है। घड़ी करने से कपडे की सलें मिट जाती हैं। रोड़ पहिनने के कोट आदि को खूंटी पर टांग कर रखना चाहिये। इन कपड़ों को यों ही

पेटी में रखने से वे सिकुड जाते हैं। कोट, पोलके, रखने के लिये (चित्र नं० ३ के अनुसार बताई हुई) जो खूटी मिलती है, उसे ले लेना चाहिये।

विशेष अवसर पर पहिनने के कपड़े

ये कपड़े, मँहगे रहते हैं। अपनी कोरी साडी और उसके अंदर पहिनने का वस्त्र, बच्ची के पोलके, धोती, बच्चे के रेशमी सूट और पुरुषों के कोट, कमीज, इन सब की ठीक ढग से घडी बनाकर रख देना चाहिये। पेटी मे उन्हें इस तरह रखिये कि जिससे उनकी घडी खराब न हो पाये। चूंकि इनका रोज़ाना उपयोग नहीं होता इसलिये उन्हें उठाना-धरना नहीं पड़ता। अतः इन में कीड़े लग जाने का अधिक भय रहता है। इन कपड़ो को कभी कभी बाहर निकालकर झटकते रहना चाहिये और वर्ष में दो-तीन बार धूप में डालना चाहिये। शाल—दुशाले के समान रगीन कपड़ों को धूप मे खराब होने से बचाने के लिये उन पर बारीक धोती फैला देनी चाहिये और उन्हे दो-तीन घटेमे धूपसे हटा लेना चाहिये। जिस पेटी या आलमारी मे आप इन कपड़ों को रखें उस मे कड़वी नीम का सूखा पाला फैला दे। इसके अतिरिक्त बाजार में फिनैल की सफेद गोलियाँ भी मिलती हैं, उन्हें भी वस्त्रों में रख दें।

गरम कपड़े

वर्ष में अधिकसे अधिक चार-पांच महीने इन कपडों का उपयोग होता है। अधिक समय उन्हें हम पेटी या आलमारी मे ही रखे रहते हैं। अतएव इनमें कीड़े लग जाने की बहुत सभावना रहती है। जाड़े की ऋतु बीत जाने पर उन कपड़ों को धूप में सुखा लेना चाहिये और उनकी अच्छी घड़ी बनाकर प्रत्येक घडी में फिनैल की गोली डाल देनी चाहिये। कड़वे नीम का सूखा पाला आलमारी में बिछाकर उस पर गरम कपडों को रखिये। बुने हुये ऊनी कपडों पर भी नीम का पाला बिछा दीजिये और उन्हें अखबार के कागजों मे घड़ी बनाकर रख दीजिये। अखबारों की स्याही की गध कीडों को नहीं भाती। उससे वे दूर भागते हैं। दीवार पर जिन

तसवीरों को हम लगाते हैं, उनकी पुस्तका कागज़ अखबारों का होता है। इसी से उन में कीड़े अन्य प्रकार के कागजों की अपेक्षा कम लगते हैं; यह अनुभव की बात है।

प्रयोग कर देखिये

(१) स्याही और आयोडिन के धब्बे को दूर कीजिये।

(२) कॉफी के दाग को दूर कीजिये।

(३) "दाग–मिश्रण" बनाइये।

(४) बताई हुई विधि के अनुसार सफेद सूती कपड़े धोइये।

(५) शर्ट, कोट, और पेंट की घड़ी बनाइये।

(६) सफेद रेशमी शर्ट अथवा 'फ्रॉक' को धोइये।

(७) ऊन के बुने हुए जॉकिट को धोइये। और उसे सुखाकर उस पर इस्त्री कीजिये।

प्रश्न

(१) कपडा किन तागों का बनता है?

(२) रोज के धोने के कपड़ों के विषय में किन २ बातों की सावधानी की आवश्यकता है।

(३) धोने में साबुन, सोडा और गरमी का किस किस तरह उपयोग होता है, विस्तार के साथ समझाइये।

(४) रेशमी और ऊनी कपड़े धोने के लिये किन किन नियमों का पालन करेंगी और क्या सावधानी लेंगी?

(५) हाथ के रुमाल कैसे धोयेंगी?

(६) कपड़े के किस स्थान पर नाम लिखेंगी और क्यों?

(७) अपने बहुमूल्य रेशमी वस्त्र पर कॉफीका दाग़ पड़ जाने पर आप उसे किस तरह दूर करेंगी? (हा. बोर्ड. १९३९)

(८) कपड़े पर पड़े हुए स्याही और चाय के दाग़ कैसे दूर करेंगी? (हा. बोर्ड. १९३७)

अध्याय आठवां

रोगी की सेवा-शुश्रूषा

गृहिणी को गार्हस्थ्य जीवन में भिन्न भिन्न कार्य करना पड़ते हैं। झाड़ू लगा कचरे को दूरकर मकान को स्वच्छ रखना, नालियें धोना, कपड़ा धोना, भोजन बनाना, बच्चों को सँभालना तथा उनको पढाने से लेकर रोगी की सेवा-शुश्रूषा तक का भार उसीपर रहता है। गार्हस्थ्य जीवन को सुखी बनाने के लिये गृहिणी को उक्त कार्यों में अच्छी योग्यता संपादन करने का प्रयत्न करना चाहिये। यद्यपि बहुतसी बातें स्वानुभव से सीखी जाती है, फिर भी कई बातों को हमे दूसरों के अनुभवों से हृदयगम करना पडता है। बच्चों की सँभाल, उनकी शिक्षा, और बीमारों की सेवा करने का ज्ञान हमें इन विषयों के ग्रथों के अध्ययन तथा परिशीलन से ही होता है। जो स्त्रियाँ परिचारिका (nurse) का काम सीखे रहती हैं वे जिस ढँगसे बीमार की सेवा-शुश्रूषा कर सकती हैं, उस ढंग से साधारण गृहिणी भलेही सेवा न कर सके फिर भी वह रोगी की परिचर्या के सर्व साधारण नियमों को जानने के बाद उसकी सेवा और सँभाल प्रायः ठीक ढंगसे अवश्य कर सकेगी। रोगी-परिचर्याशास्त्र के मुख्य मुख्य सिद्धातों को जानलेने पर बीमार की सेवा में हम से भयंकर और घातक भुलें न हो सकेंगी। 'नर्स,' रोगी की सँभाल अच्छी तरह जरूर करती हैं परतु उनकी सेवा मध्यम श्रेणी के बहुत कम व्यक्तिओं को प्राप्त हो सकती है।

बीमार का कमरा

घर में किसी के विशेष रोग से आक्रांत हो जाने के पश्चात उसे किस कमरे में रखना चाहिये, इसका यहा विचार करना आवश्यक है। ऋतु के अनुसार कमरा मकान के पूर्व या पश्चिम की ओर होना चाहिये। गर्मी के

दिनों में, दो प्रहर के समय, पश्चिमाभिमुख कमरा अधिक तपता है अतएव इन दिनों मे पूर्वाभिमुख कमरा अनुकूल पड़ता है। कमरे के सामने वरंडा रहना अच्छा है। कमरे में प्रकाश और हवा का प्रबंध होना चाहिये। उसमें एक दो खिड़कियां भी हों। दिन में कुछ समय उसमें सूर्य की किरणों का प्रवेश होना आवश्यक है। कमरा बड़ा होना चाहिये। घर के जिस कमरे से होकर सड़क जाती हो वह कमरा बीमार के लिये न चुनना चाहिये। उसका कमरा शांत स्थान में होना चाहिये। उसमें जरूरत से ज्यादा सामान न रखना चाहिये। बीमार के पलंग या खाटको कमरे के एक ओर बिछाना चाहिये। पलग ज्यादा चौड़ा न हो। तीन फुट चौड़ा पलंग काफी होगा। उसकी इतनी चौडाई होने से परिचारिका को पलंग के एक किनारे खड़े होकर रोगी को उठाने, उसे स्पंज करने, आदि कार्यों मे सुविधा पड़ेगी। पलगको दीवारसे सटाकर कभीभी मत बिछाइये। उसे इस तरह बिछाना चाहिये कि जिससे परिचारिका उसके चारों ओर आ-जा सके। कमरे की खिडकियां इस तरह खुली रखनी चाहिये कि उनसे आने वाली हवा का झोंका रोगी के शरीर को सीधा स्पर्श न कर सके। सिरहाने की तरफ दीवार से लगी हुई एक टेबल होनी चाहिये और उसपर औषधिओं की शीशियां, थर्मामीटर तथा अन्य चीजें रखनी चाहिये। औषधिओं को रखते समय एक सावधानी रखना आवश्यक है। वह यह कि शरीर पर लगाने और जहरीली दवाइयों तथा पेटमे पिलाने की औषधियों को पृथक्-पृथक् रखना चाहिये। कभी कभी, गलत शीशियों से रोगी को दवा पिला देने के कारण रोगी के प्राणों पर आ बीती है। 'लिक्विड पॅराफीन' के बदले 'ग्लेसरीन' सहज ही दिया जा सकता है। कई बार 'आर्जिराल' के स्थान पर आयो-डिन आँखों में डाला गया है। अतएव औषधियों की विभिन्न शीशियों के प्रयोग के समय जितनी सावधानी रखी जाय, उतनी ही कम है। रोगी के ज्वर की तख्ती टेबलके पास टांगी जा सकती है। रोगी के रोग की दशा दर्ज की हुई नोट बुक, कागज और पेन्सिल टेबल की दराज में रखना चाहिये। टेबल पर एक घड़ीभी रहनी चाहिये। कमरे में एक पेटी रख-

कर उसी मे रोगी के रोज़ के कपडे रख देना चाहिये जिस से रात को पसीना आने के बाद कपडों को बदलने के लिये उनकी तलाश मे परिचारिका को घरभर में यहावहा दौड़ने की जरूरत न पड़े। पेटी में तकिये की खोल, चादर, टॉवेल (तौलिया) आदि भी रखनी चाहिये । कमरे में एक दो कुर्सियें या स्टूल भी रख देना चाहिये । जहां तक सभव हो रोगी के बिस्तर पर किसी को न बैठना चाहिये ।

आदर्श परिचारिका

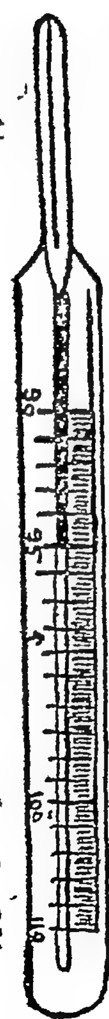
रोगी का अच्छा होना औषधिओं के अतिरिक्त अन्य बातों पर भी अवलबित रहता है । उनमें महत्व की बात उसकी शुश्रूषा है । परिचारिका (सेवा-शुश्रूषा करनेवाली चाहे वह गृहिणी हो अथवा शिक्षिता नर्स) इस संबध में जितनी सावधानी रखेगी रोगी का उतनाही हित होना संभव है। रोगी की सेवा करते समय परिचारिका को अपना मन बिलकुल शांत रखना चाहिये; उसे एकदम घबरा जाने की आवश्यकता नहीं है। अपने ऐसे व्यक्ति के रोग को, जिस पर हमारा अत्यत स्नेह है, बढते हुये देखकर मन में चिंता का उदय होना बहुत स्वाभाविक है। परंतु उस चिंतासे हमारा चेहरा रोगी को यदि उतरा हुआ जान पडेगा, तो उसका परिणाम उस पर बुराही होगा। इसलिये अपनी चिंता को रोगी पर प्रकट न होने देना चाहिये । आदर्श परिचारिका हँसमुख रहने का प्रयत्न करती है । जो परिचारिका आरोग्यशास्त्र के नियमों से अवगत होगी वह कभी भी स्वच्छता के सबध में ढ़ील न देगी। जिस प्रकार रोगी को स्वच्छ रखना आवश्यक है उसी प्रकार परिचारिका को स्वयभी स्वच्छ रहना जरूरी है । साथ ही उसे अपनी स्वास्थ्य की चिंता भी रखनी चाहिये। यदि वह रोगी की भलीभाँति देखभाल करना चाहती है तो उसे चाहिये कि वह अपने भोजन, नींद और व्यायाम की ओर ध्यान रखना न भूले। कहने का आशय यह है कि रोगी की परिचर्या करते करते परिचारिका को स्वयं रोगी न बन जाना चाहिये ।

परिचारिका को चाहिये कि वह रोगी की प्रत्येक बात को बारीकी से

देखती रहे। और रोगी की दशा में जो अंतर दिखलाई दे उसे डॉक्टर को सूचित करने के लिये कागज में लिख ले। रोगी को भूख कैसी लगती है, नींद कैसी आती है, दस्त साफ हुआ है या नहीं इन सब बातों को परिचारिका को ध्यान से देखना चाहिये।

परिचारिका का दैनिक कार्य

ज्वर देखना:—गृहशास्त्र विषय लेनेवाली विद्यार्थिनियोंने थर्मामीटर देखाही होगा। फिर भी आकृति न. ४ में उसे बतलाया गया है। विद्यार्थिनियों को थर्मामीटर से तापमान लेने की विधि सीख लेनी चाहिये। थर्मामीटर में ९५°, ९६°, ९८°, ९९°, १००°, से ११०°, तक उष्णता दिखलाने के ऑकडे रहते हैं। थर्मामीटर के अगले भाग को अंगूठे और उसके पासकी दो अंगुलियों से पकड़कर उसे इस तरह झटकिये कि वह नीचे न गिर पड़े और जब उसका पारा ९५° पर आजाय तब रोगी की बगल को अच्छीतरह पोंछकर उसमें थर्मामीटर लगा दीजिए और हाथ को दो-तीन मिनिटतक दाब रखिये। फिर थर्मामीटर निकाल लीजिये। पारे की रेखा जिस ऑकड़े तक गईहो उतनी डिग्री का ज्वर रोगी का समझना चाहिये। ज्वर का तापमान रोगी के तख्ती पर लिख देना चाहिये। साधारण अवस्था में शरीर का तापमान ९७° से ९८·४° तक रहता है। ९९° से आगे पारा चढ़ने पर समझना चाहिये कि थोड़ा ज्वर है। डॉक्टरने जितनी बार रोगी का तापमान लिख रखने का निर्देश किया हो उतनी ही बार उसे लेकर लिख रखना चाहिये। थर्मामीटर से साधारणतः चार बार ज्वर देखा जाता है। सबेरे ८ बजे, दो पहर—१२ बजे, शाम-४ बजे और रात को, ८ बजे। थर्मामीटर को तापमान लेने के बाद धो-पोंछ कर उसके घर में रख देना चाहिये। उसे कभी गरम पानी से न धोना चाहिये। क्योंकि



आकृति नं. ४

गरमीसे उसका पारा फैलेगा जिससे उसका कांच फूट जायगा। उसे जंतुहीन करने के लिये 'स्पिरिट' में डुबाकर पोंछना चाहिये। ज्वर के चढाव-उतार को दिखाने के लिये तख्ती की रेखाओं को जोड देना चाहिये।

नाड़ी किस तरह देखी जाती है? :—नाड़ी देखने की विधि प्रत्येक विद्यार्थिनी को सीख लेनी चाहिये। नाड़ी और हृदय-क्रिया का निकट संबंध है। नाड़ी देखने से हृदय-क्रिया की गति का पता चल जाता है। अंगूठे के निचले भाग पर, अपनी तीन अंगुलिओं को लगाते ही वहाकी "धमनी" से उनका स्पर्श हो जाता है। यही नाड़ी है। नाड़ी एक मिनिट में कितनी बार चलती है और उसकी दो धड़कनों मे कितना अंतर रहता है, नाडी धीरे चलती है या जोर से—ये सब बातें देखनी पड़ती है। कमजोर की नाड़ी धीमी चलती है। नाड़ी के धक्कों की संख्या आयु के हिसाब से कम ज्यादा होती है। बिलकुल छोटे बच्चे की नाड़ी प्रति मिनिट १२० बार, तीन बरस के बच्चे की १०० बार, १४ बरस से अधिक आयु के व्यक्ति की ९० बार, सुदृढ़ और पूरे जवान पुरुष की ७२ से ८० बार चलती है। स्त्री की नाड़ी ६५ से ८० बार चलती है। ज्वर या परिश्रम करने पर नाड़ी जल्दी-जल्दी चलती है इसलिये उसके धक्कों की सख्या भी ज्यादा होती है।

औषधि का देना :—रोगी को डॉक्टर के सूचनानुसार उचित समय पर औषधि देना यद्यपि उचित है फिर भी यदि रोगी सोया हुआ हो और औषधि देने का समय हो गया हो तो रोगी को सोते से कभी नहीं जगाना चाहिये। रोगी को जितनी नींद आये, उतना उसे लाभही होगा। औषधि देते समय यह निश्चय कर लेना चाहिये कि जिस शीशी से औषधि दी जा रही है उसमें रोगी को देने की ही औषधि है। भूल से दूसरी औषधि न दे दी जाय; इसका अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिये। औषधि का नाम देखे बिना कभी भी उसे रोगी को न देना चाहिये। उसी तरह, एक समय की खुराक न देने पर दूसरे समय औषधि की दोनों खुराक रोगी को न देनी चाहिये।

परिचारिका के लिये तोल और वजन की आवश्यक जानकारी—

१ बूंद	=	१ मिनिम	
६० मिनिम	=	१ ड्राम	
८ ड्राम	=	१ औंस	
१६ औंस	=	१ पौंड	
२० औंस	=	१ पॉइंट	
८ पॉइंट या १० पौंड	=	१ गॅलन	

वजन

८ गुंजा	=	१ माशा	=	१६ ग्रेन
१२ माशा	=	१ तोला		
८० तोला	=	१ सेर	=	२ पौंड
२½ तोळा	=	१ औंस		

घरू माप

१ चायका चमच	=	१ ड्राम
८ ,, के चमच	=	१ औंस
१ ,, प्याला	=	८ औंस
२½ ,, के प्याले	=	१ पॉइंट
१ केरोसिन (मिट्टीके) तेलका पीपा	=	४ गॅलन

रोगी की स्वच्छता

विषमज्वर, न्युमोनिया, या इसी प्रकार के अन्य रोग के रोगी स्वयं अपनी देख भाल नहीं कर सकते। क्योंकि वे बहुत कमज़ोर हो जाते हैं। ऐसे रोगियों को बिस्तरसे उठने नहीं दिया जाता। अतएव उनकी सारी

शुश्रूषा चारपाईपर लेटे रहने की अवस्थामें ही की जाती है। परिचारिका को चाहिये कि वह ऐसे रोगियों को जहां तक सभव हो खूब स्वच्छ रखे। प्रति दिन सुबह दात और मुँह साफ करने के लिये प्यालेभर कुनकुने पानी में थोड़ासा नमक डालकर रोगी से उनके कुल्ले करवाना चाहिये। स्वच्छ सफेद वस्त्र के टुकडे को अंगुली में लपेटकर उसे ग्लिसरिन बोरेक्स में डुबाकर उससे रोगी के दात और जीभ को भली भाँति पोंछ देना चाहिये। विषमज्वर के रोगी की जीभपर जो सफेद तह सी जम जाती है, उसे दिनमें कम से कम तीन चार बार अवश्य पोंछ देना चाहिये। उसके बाद कुनकुने पानीसे पूरे मुंह को पोंछ देना चाहिये। रोगी यदि स्त्री हो तो उसके बालोंपर उसे बिना कष्ट पहुँचाये कंघी कर देनी चाहिये। रोगी के बालों में घनी कंघी का प्रयोग करने से बालों की ग्रथियें जल्द सुलझ जाती हैं।

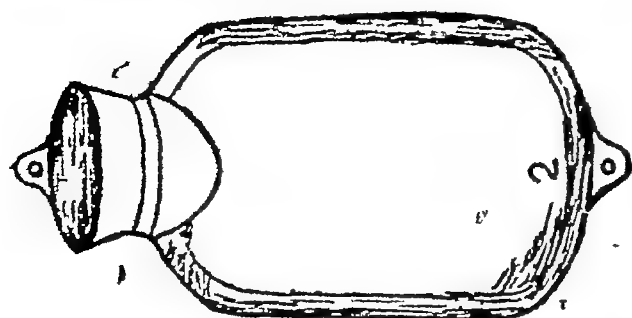
रोगीका विस्तर :—जिस बिस्तरपर रोगी दिन रात पडा रहता है उसे जितना सुखकर बनाया जा सकता हो, बनाना चाहिये। यदि रोगीके बिस्तर की चादर रोज बदली जा सके, तो उत्तम है। अन्यथा एक दिनके अंतर से उसे अवश्य बदल देनी चाहिये। बदली हुई चादर साफ धुली हुई होनी चाहिये।

चादर बिछाना :—रोगी के बिस्तर पर लेटे उसके रहने की हालत में चादर बदलनी पडती है। इसलिये उसे बदलने की विधि भी यहा बतलाई जाती है :—तकिये और बिछौने को एक किनारे हटा लें, रोगी को एक करवट लिटा दें, पलंग की चादर को उसके शरीर तक लपेट कर रख छोड़ें और धुली हुई चादर का कुछ भाग गद्दे के नीचे दबा कर उसके शेष हिस्से को रोगी के लेटने की जगह मे ठीक तरह से फैला दें। (पलंग की चौड़ाई उपर लिखे अनुसार तीन फुट होनी चाहिये। इससे परिचारिका उसके एक तरफ खड़ी होकर चादर बिछाने का काम आसानी से कर सकती है।) इसके बाद, रोगी को धीरेसे दूसरी करवट लिटाकर मैली चादर निकाल लें और साफ चादर फैला दें। चादर में कहीं भी सल न

रहने देना चाहिये। तकिये को उसकी खोल बदल कर रोगी के सिरहाने, रख देना चाहिये। फिर रोगी को कपड़े ओढ़ा देना चाहिये। कम्मल के नीचे सफेद चादर लगाकर उसे ओढ़ाना चाहिये। रोगी के ओढ़ने के कम्मल को वीच वीचमें धूप में डालते रहना चाहिये।

स्पंज-क्रियाः—विषमज्वर या इसी तरह के अन्य रोगों में डॉक्टर रोगी को स्पंज करने की सलाह देते हैं। इसलिये स्पज-क्रिया का भली-भांति ज्ञान हो जाना आवश्यक है। पानी से शरीर के अंगों को पोंछकर साफ करने का नाम स्पंज-क्रिया है। यह कार्य बहुत सावधानी के साथ किया जाना चाहिये। पहिले बिछौने के पास गरम पानी, गिंडी, एक खाली बालटी, छोटी तपेली, साबुन, टॉवेल, आदि सामान रख छोड़ना चाहिये. उसके बाद, सब दरवाजों–खिड़कियों को अच्छी तरह बंद कर दीजिये और फिर रोगी के कपड़ों को उतार डालिये। उसके शरीरपर चादर और कम्मल ओढ़ा दीजिये। रोगी के एक एक अंगसे वस्त्र हटाकर उतनेही हिस्से को गरम पानी से पोंछिये और उसे सुखाकर उसपर शीघ्रही वस्त्र ओढ़ा दीजिये। जो पानी ठंडा हो गया हो उसे खाली बालटी में डालकर तपेली से गिंडी में गरम पानी डालिये। एक छोटी तौलिया को उसमें डुबाइये और उसे खूब निचोड़कर उसमें साबुन लगाइये। और उससे रोगी के मुँह को पोंछिये। दूसरी छोटी तौलिया को पानी में डुबाकर उससे मुँह को साफ पोंछ डालिये और फिर सूखी तौलियासे मुँह को अच्छी तरह सुखा दीजिये। उसके बाद, हाथ, छाती, पीठ, पेट, पैर, आदिको इसी तरीके से साफ पोंछ डालिये। अंत मे शौच और मूत्रस्थानकी इसी प्रकार सफाई कर डालिये। पोंछने की उक्त समस्त क्रिया शीघ्र से शीघ्र समय में हो जानी चाहिये। यदि रोगी को एकही अग के सहारे लेटा रहना पड़ता है तो उसकी पीठ और रीढ़ के निचले भाग में 'शय्याव्रण' होने का भय रहता है। अतएव उक्त स्थानोंपर कोलनवॉटर या मिथिलेटेड स्पिरिट लगा देना चाहिये। समस्त शरीरपर पाऊडर लगानी चाहिये। रोगी के बिस्तर की चादर बदलने के बाद उसे कपड़े पहिनाना चाहिये। ठंड मालूम होनेपर

रोगी के पैरों के पास गरम पानी की रबर की थैली कपडे में लपेटकर रख

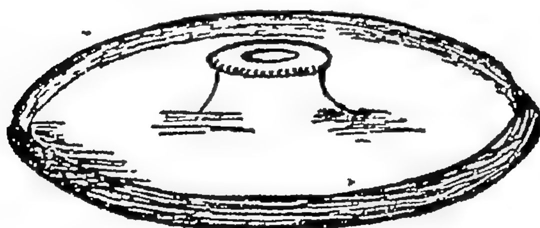


आकृति नं ५
(अ)

देनी चाहिये। शरीरपर चादर या कम्मल ओढ़ा देने के वाद कमरे के खिड़की-दरवाजों को खोल देना चाहिये।

उक्त विधि से शरीर पोंछने के वाद रोगी को जरा थकावट मालूम होने लगती है इसलिये उसे कॉफी या अन्य पेय पिलाना चाहिये।

जब ज्वरका तापमान १०३° से उपर हो जाता है तब बर्फ की थैली मस्तकपर रखना पड़ती है। (देखिये आकृति नं. ५ (ब) में थैली का चित्र है) इस रबर की थैली का काम हो जानेपर उसे सँभालकर रख देना चाहिये। उसे चाक मिट्टी का बूरा लगाकर ठंडे कमरे में रख देना चाहिये।



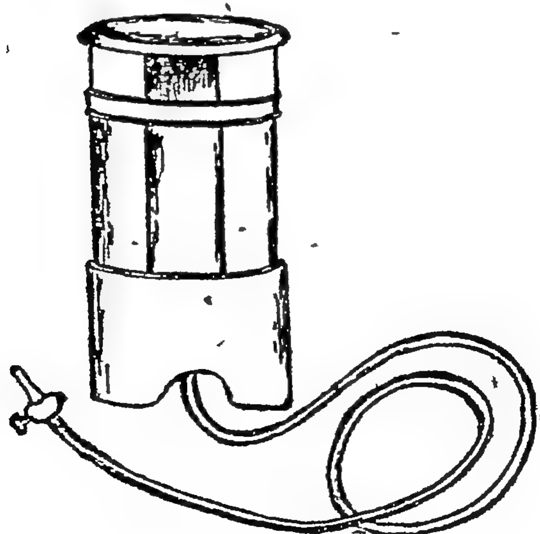
आकृति नं. ५ (ब)

क्योंकि उष्णता से रबर फैलती है और उससे थैली में छेद पड़ जाने की संभावना हो जाती है। थैली के ढक्कन को थैली के साथही तागे से बाँध रखना चाहिये।

कमरे की सफाई:--रोगी का कमरा रोज साफ करना चाहिये। झाड़ते समय कचरे को उडने नहीं देना चाहिये। यदि फर्श पत्थर या सीमेंट--चूने का हो तो फिनाइल मिलेहुए पानी से उसे बिना झाड़ेही पोंछ डालना चाहिये। यदि फर्श मिट्टी का हो तो उसपर फिनाइल के पानी का हलका छिडकाव करने के बाद उसे झाड़ना चाहिये। इस तरह झाड़ने से कचरा नहीं उड़ता। कमरें में सुबह और शाम दो तीन अगरबत्तियें लगा देनी चाहिये। खिडकी में फूल के गमले रख देना चाहिये। दीवाल पर शांतिप्रदायक दो-तीन चित्र भी टांगे जा सकते है। तात्पर्य यह है कि रोगी के चारों ओर प्रसन्नता का वातावरण रहना आवश्यक है।

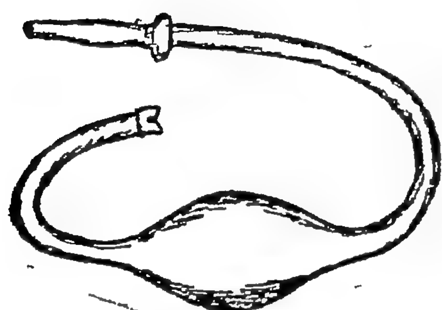
एनिमा और पिचकारी:--चूंकि रोगी बिस्तर पर पड़ा रहता है इसलिये उसे स्वाभाविक रीति से दस्त नहीं होता। ऐसी दशा में जुलाब देना भी उचित नही समझा जाता। डॉक्टर उसे एनिमा या ग्लिसरीन की पिचकारी देने की सलाह देते हैं। यहां एनिमा और ग्लिसरीन की पिचकारी देने की विधि बतलाई जाती है।

नीचे दिखलाई हुई आकृति के अनुसार एनिमा देने के लिये दो

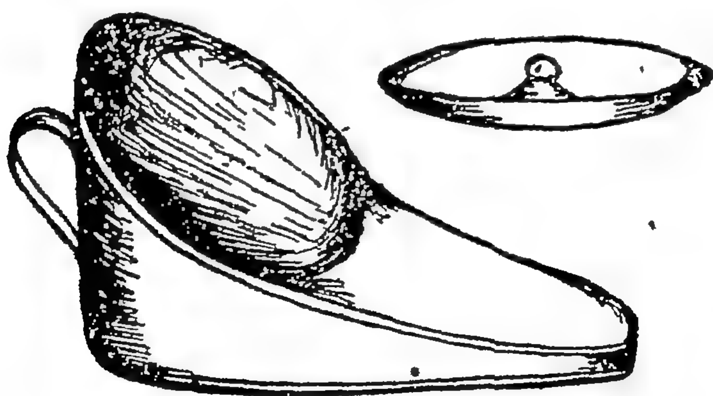


आकृति नं. ६

तरहकी नली होती है। पंप की नली से एनिमा देने के लिये एक बर्तन में आधा सेर मामूली गरम पानी लीजिये। और उसमें इतना साबुन डालिये कि जिससे उसका साधारण फेन निकल सके। बिस्तर के मध्यभाग में 'मोम-कपड़ा' बिछाइये और वह रोगी को ठंडा न लग सके, इसलिये उसपर तह किया हुआ एक कपड़ा फैला दीजिये। अब रोगी को बाईं करवट कर दीजिये। नली के पप का फूला हुआ हिस्सा दबाकर उसकी सारी हवा बाहर निकाल दीजिये। नली के छोर पर जरासा वेसलिन लगाइये और उसे धीरेसे गुदामार्ग में प्रविष्ट कराइये तथा पंप के फूले हुये हिस्से को दबाकर धीरेधीरे पानी अँतड़ियों में जाने दीजिये। जब सब पानी अँतड़ियों में चला जाय तब गुदाको ५–६ मिनिट तक दाब रखिये। फिर डब्बे या कुडे में



आकृति नं. ७



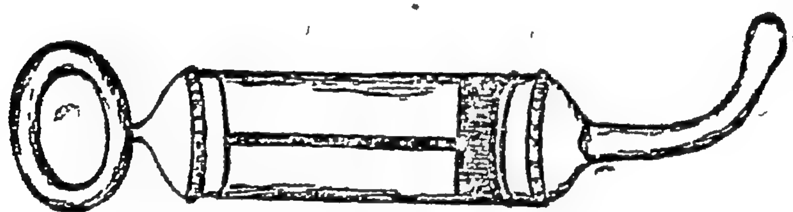
आकृति नं. ८

शौच करा लीजिये। शौच के कुंडे पर ढकन रख देना चाहिये।

आकृति नं. ७ मे बतलाई हुई नली का उपयोग करने के लिये नली लगे हुये बर्तन को साफ धो डालना चाहिये। और उसमे कुनकुने पानी को

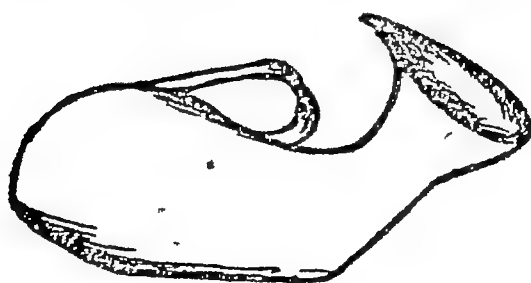
डाल कर पहिले बतलाई हुई विधि के अनुसार साबुन घोलिये और नली से हवा निकाल कर उसे गुदाद्वार में प्रविष्ट कीजिये । फिर पानी को अँतड़ियों में जाने दीजिये । बर्तन को ऊँचा रखने से पानी शीघ्रही अँतड़ियों में चला जाता है । इस बस्ति-क्रिया के समय पानी में कभी कभी अरडी का तेल भी डाल दिया जाता है । परंतु उसे डालने के पहिले डॉक्टर की सलाह ले लेनी चाहिये ।

छोटे बच्चों को दस्त कराने के लिये एनिमा के बजाय ग्लिसरिन की पिचकारी देते हैं । पिचकारी से ग्लिसरिन लेकर उसके मुँह पर वेसलीन लगाने के बाद उसे गुदामार्ग में प्रविष्ट कर देनी चाहिये । और उसे धीरे से दबाना चाहिये, जिससे समस्त ग्लिसरिन भीतर जा सके ।



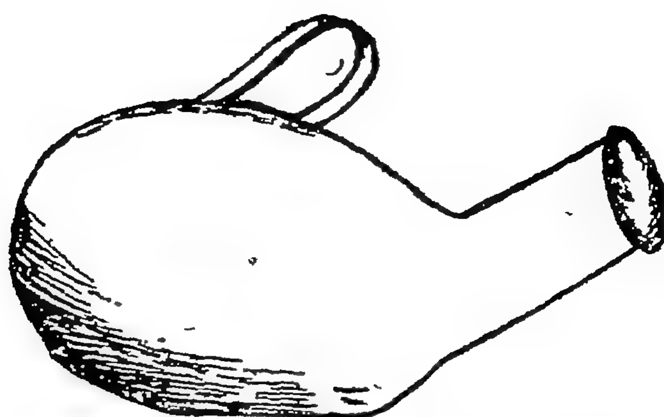
आकृति न. ९

सूचनाः--पिचकारी को अच्छी रखने के लिये उसे साफ धो पोंछकर उसके 'वायसर' पर ग्लिसरिन लगाकर डब्बे में रख देना चाहिये । यदि



आकृति नं. १०—स्त्री-रोगी के लिए मूत्र-पात्र

इतनी सावधानी से पिचकारी न रखी जायेगी, तो वक्तपर ठीक काम न देगी ।



आकृति नं. ११—पुरुष-रोगी के लिए मूत्र-पात्र

रोगी का खाना-पीना

हम रोज़ाना शारीरिक और मानसिक कार्य करते रहते हैं। इसलिये हमें अपनी शक्ति कायम रखने के लिये खानापीना पड़ता है। रोगी चूंकि बिस्तर पर पडा रहता है इसलिये वह स्वस्थ व्यक्ति की भाँति आहार नहीं कर सकता। रोग के कारण उसके मुँह का स्वाद भी बिगड़ा हुआ रहता है और अन्न पर उस की विशेष रुचि भी नहीं रहती। यदि वह स्वस्थ मनुष्य की तरह भोजन कर भी ले तो भी उसे वह पचा नहीं सकता। इसलिये उसे एकदम पूर्व मात्रा में भोजन नहीं दिया जाता। डॉक्टर उसे ठोस आहार नहीं करने देते। तरल पदार्थों का ही भोजन उसे दिया जाता है। और पीने के लिये हमेशा उबालकर ठंडा किया हुआ पानी देते हैं। तरल पदार्थ पिलाने के लिये नली का एक प्याला मिलता है, जो आकृति नं. १२ में बतलाया गया है।

पथ्यकारक तरल पदार्थों के आहार तय्यार करने की विधि नीचे दी जाती है।

दूध :—गाय या भैंस का दूध रोगी के लिये अनुकूल होता है। भैंस का दूध यदि गाढ़ा हो तो ३:१ के हिसाब से उस में उबला हुवा पानी

डालना चाहिये। कच्चा या कम गरम किया हुआ दूध रोगी को न देना चाहिये। क्योंकि कच्चे दूध में रोग-जतु रहने का भय रहता है। जिस



आकृति नं. १२

तरह कच्चा दूध हानिकारक है उसी तरह बहुत ज्यादा तपाये हुये दूध से भी लाभ नहीं होता। क्योंकि अति उष्णतासे उस के जीवनसत्व कई अंशों में नष्ट हो जाते है। रोगी को पिलाने का दूध अलग तपाकर रख छोड़ना चाहिये उसे अच्छे जलते हुअे अंगारों की सिगड़ी या स्टोव्ह पर तपाना चाहिये और एक उफान आने पर नीचे उतार लेना चाहिये। फिर एक बर्तन में ठडा पानी डालकर उसे उसमें रखना चाहिये। दूध के ठंडे होने की हालत में उसे लगातार हिलाते रहना चाहिये; जिससे दूध में मलाई न पड़ सके। इस तरह तपाकर ठंडे किये हुये दूध को रोगी को पीने को देना चाहिये।

खीर और कांजी :—डॉक्टर की रायसे रोगी को साबूदाने, सूजी या चावल की खीर देने में कोई आपत्ति नहीं है। साबूदाना, सूजी या चावल को अंदाज के पानी में पकाना चाहिये। और उसमें ऊपर लिखी हुई विधि के अनुसार गरम किये हुअे दूध को मिलाकर रोगी को खिलाइये। खीर में थोड़ी शक्कर भी डाली जा सकती है परंतु रोगी को मीठे पदार्थ अच्छे नहीं लगते।

चाय-कॉफी :—रोगी को जब थकावट अनुभव होने लगती है तब उसे चाय या कॉफी पिलाते हैं। इन दोनों पदार्थों मे कॅफीन नामक

उत्तेजक द्रव्य है और उसी से चाय और कॉफी पीने के बाद क्षणिक उत्साह मालूम होता है। चाय की पत्ती डालकर कभी पानी को नहीं उबालना चाहिये। ऐसा करने से चाय का 'टॅनिक ॲसिड' पानी मे उतर आता है और वह शरीर के स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। चायदानी को उबलते पानी से धो डालना चाहिये और उसमें एक प्याला चाय के लिये एक चम्मच भर चाय की पत्ती डालनी चाहिये। नापे हुये पानी में प्रति प्याला एक से डेढ़ चम्मच के हिसाब से शक्कर डालनी चाहिये और पानी में उबाल आते ही उसे चायदानी मे उँड़ेल कर उस पर ढक्कन रख देना चाहिये। चार–पाच मिनट में चाय की पत्तीका रस पानी मे उतर आता है और तब पीने योग्य चाय तैयार हो जाती है। इस तरह बनी हुई चाय को छान और उसमे यथारुचि दूध डालकर रोगी को पीने को देना चाहिये। शक्कर के जतु–विहीन होने का निश्चय नहीं रहता इसलिये जब उसे पानी मे डालते हैं तब वह भी पानी के साथ उबल कर जतुहीन बन जाती है। दिन में दो प्याले से ज्यादा चाय रोगी को नहीं देनी चाहिये। कॉफी को चूल्हे पर थोडा उबालना पड़ता है। कॉफी को बर्फ में ठडी करके पिलाने से वह सुस्वादु बन जाती है। चाय के पानी को 'स्टो' या सिगड़ी पर गरम करने से चाय में धुवां भर जाने का भय नहीं रहता। यदि चूल्हेपर चाय का पानी गरम करना हो तो बर्तन के पानी पर ढकन नहीं रखना चाहिये क्यों कि चूल्हे में यदि जरा भी धुवा हुआ तो चाय मे उसकी गंध भर जाने से वह पीने में रुचकर न लगेगी।

कोको और ओव्हलटीन :—ये दोनों पौष्टिक और उत्तेजक पेय है। एक प्याला कोको बनाने के लिये आधा चम्मचभर कोको लीजिये। उसमें एक चम्मच शक्कर डालिये। और दोनों को अच्छीतरह मिलाकर ऊपर से तीन चार चम्मच ठडा पानी डालिये। जब कोको का अच्छा 'मिक्श्चर' बन जाय तब प्याले मे थोड़ा गरम पानी और दूध डालकर उसे रोगी को पिला दीजिये।

ओव्हलटीन के लिये ठंडे या गरम दूध की आवश्यकता पड़ती है। एक प्याला दूध में चाय का एक चम्मचभर ओव्हलटीन बस होता। उसमें थोड़ी शक्कर भी डाली जा सकती है।

बार्ली का पानीः—बाजार में बार्ली का डब्बा मोल मिलता है। (आधा सेर बार्ली का डब्बा दस आने में बिकता है) दो चाय के चम्मचभर बार्ली को साफ धो डालिये और उसे तीन प्याले ठंडे पानी में डालिये और अंगार पर रखकर उबाल लीजिये। जब पानी उबलते-उबलते आधा रह जाय तो उसे नीचे उतार देना चाहिये और उसे छानकर रख छोड़ना चाहिये। इस तरह एक बार तैयार किया हुआ बार्ली का पानी पांच छे घंटे तक रहता है। उसके बाद उस मे खटास आने लगती है। इसलिये इस पानी को ज्यादा मिकदार में तय्यार कर के नहीं रख छोड़ना चाहिये। जरूरत पड़ने पर पुनः उसे उक्त विधि से तय्यार किया जा सकता है। तय्यार पानी को दुबारा उबालकर कभी काम में नहीं लाना चाहिये।

छोटे बच्चों को दूध न पचने की हालत मे बार्ली का पानी मिलाहुवा दूध देते हैं। रोगी की पेशाब साफ होने के लिये उसे बार्ली का पानी दिया जाता है।

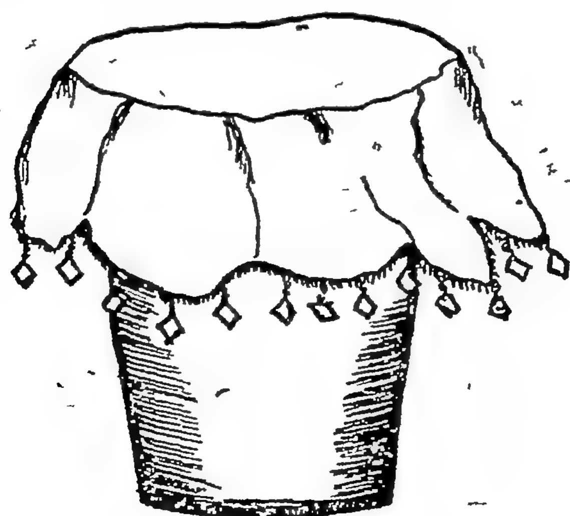
चावल का पानी :—बार्ली के अभाव में ऊपर बतलाई हुई विधि से चावल का पानी तय्यार करना चाहिये। चावल को अच्छी तरह पकाकर उसका पानी निकालना चाहिये। इसका उपयोग बार्ली के समानही होता है।

'व्हे' :—रोगी को जब कुछभी पदार्थ नहीं पचता तब उसे 'व्हे' देते है। पावभर दूध को गरम करने के लिये सिगड़ी पर चढ़ा दीजिये। जब वह उबलने लगे तब उस में खट्टा मठा या नीबू का रस डाल देना चाहिये। दूध के फट जानेपर उसे जंतु-रहित कपड़े से छान लेना चाहिये। यह छना हुआ पानी, जो 'व्हे' कहलाता है, रोगी को पिलाया जाता है।

मठा :—' व्हे ' की अपेक्षा ताजा मठा बहुत अधिक स्वादिष्ट होता है। एकरात पहिले दूध में थोड़ा 'जामन' डालने से जो दही जमता है, उसका मठा बना लीजिये। रई से दही को मथकर उसमें उबालकर ठंडा किया हुआ पानी डालिये। जरासा नमक मिलाकर उसे कपड़े से छान लीजिये और उसे रोगी को पिलाइये।

अंडे का पानी:—अंडे का पीला भाग अलग निकाल रखिये और सिर्फ सफेद पतला भाग प्याले में डालकर चम्मच से उसे फेंटिये और जबतक उसमें फेन न आ जाय फेंटती जाइये। एक अंडे के रस में डेढ़ प्याले के हिसाब से पानी डालना चाहिये। अंडे का यह पानी दूध की अपेक्षा आसानी से पच जाता है। पानी में नमक या शक्कर भी मिला देना चाहिये। रोगी को ठीक समय पर खिलाना-पिलाना चाहिये। रोगी प्रायः पेय पदार्थों पर ही रहता है। इसलिये उसे दो दो घंटे के बाद अदल-बदलकर 'पेय' पिलाते रहना चाहिये।

मोसंबी, संत्रा, और अनार का रस भी दिन में कम से कम दो तीन बार देना चाहिये। रोगी के पेय पदार्थ आकृति नं. १३ में बतलाये



आकृति नं. १३

अनुसार जालीदार पतले कपड़े से ढांप रखना चाहिये, जिससे उस में कचरा न गिर सके और पदार्थ को आवश्यक हवा मिलती रहे। रोगी की सेवा-शुश्रूषा करते समय जो विभिन्न साधनों का उपयोग करना पड़ता है उनका उल्लेख इस अध्याय में किया गया है। परंतु ये सब साधन सर्वसाधारण परिवार मे सुलभ नहीं होते। घर मे सब साधानों के प्राप्य न होने की हालत में परिचारिका को घबरा नहीं जाना चाहिये। उसे घर में प्राप्य वस्तुओं को उपयोग में लाने की तरकीब भी समझ लेनी चाहिये।

गरम पानी की थैली के अभाव मे घर में रहनेवाली स्पिरिट की शीशी को काम में लाया जा सकता है। कमर या पेट सेंकना हो तो आधी ईंट को चूले में डालकर तपा लेना चाहिये और उसे कपड़े के भीतर लपेटकर उससे सेंक देना चाहिये। परंतु ईंट को इतनी अधिक न तपाना चाहिये कि उससे कपड़ा जलने लगे या रोगी के शरीर मे चटके लगने लगें। बर्फ की थैली के अभाव में रोगी के मस्तक पर तौलिया रखकर उसपर बर्फ के बड़े टुकड़ों को कपड़े में बांधकर रखा जा सकता है।

मोमकपड़े के अभाव में पुराना ऊनी कम्मल या टाट के टुकड़े का उपयोग किया जा सकता है। इनसे भी पानी के नीचे फूटकर चादर या गद्दे के खराब होने का भय नहीं रहता।

रोगी की हालत किस तरह नोट करनी चाहिये, उसका एक नमूना यहां दिया जाता है। यह विषमज्वर के रोगी के एक दिन की हालत का वर्णन है :—

तारीख – ६–२–४१ — १५ वां दिन

ज्वर–८ बजे सुबह	१२ बजे दिन	४ बजे शाम	८ बजे रात	१० बजे रात
१००°	१०१°	१०३°	१०२°	१०१°

नींद :—अच्छी आई। दिन मे बहुत कम नींद आई।

पाखाना :—साफ हुआ। रातको 'पॅराफिन' दिया और सुबह ग्लिसरीन की पिचकारी दी।

पेशाव :—साफ हुई।

खान-पान :—प्रति दिन के अनुसार। तरल पदार्थ दिये। सुमह हलकी चाय, ८ बजे एक मुसंवी का रस। एक प्याला छना हुआ मठा, कॉफी, मुसवी का रस।

ज्वर चढनेपर प्रलाप शुरू हुआ। शिर पर वर्फ की थैली रखी। कपड़े को ठंडे पानी में डुबा और निचोड़ कर उस से हाथ पाव पोंछे। ज्वर कुछ कम हुआ।

रोग के अच्छे हो जाने के वाद का समय :—रोग के कम ज्यादा दिन तक रहने के हिसाव से रोगी भी कम–ज्यादा कम जोर हो जाता है। उदाहरणार्थ–विषम ज्वर के उतर जानेपर भी रोगी की वड़ी सावधानी रखनी पड़ती है। वर्ना, ज्वर पुनः आने लगता है। कभी कभी ज्वर उतर जाने के वाद शुश्रूषा मे लापरवा ही होने से रोगी चल वसता है। विषम ज्वर के समान भयानक रोगों के रोगी की ज्वर उतरने के पश्चात भी कम से कम दो महिने तक बडी सावधानी रखनी पड़ती है।

भोजन :—रोगी के भोजन के संबंध में विशेष सावधानी रखनी चाहिये। उसे कुछ समय तक पेय पदार्थ ही देते रहना चाहिये। विषम ज्वर से अच्छे होने के बाद रोगी को खूब भूख लगती है। और उसकी खूब खानेकी इच्छा भी होती है। ऐसी स्थिति में उसे उतनाही अन्न दिया जाना चाहिये जितना वह पचा सके।

विश्रांति :—इस काल मे रोगी को जितनी नींद आये उतनी लेने देना चाहिये। अच्छी नींद आने से रोगी को आवश्यक विश्राति मिलती है और उसका स्वास्थ्य शीघ्र सुधरने लगता है। यदि रोगी बहुत दिनों तक लेटा रहा हो तो उसे धीरे धीरे शक्ति के अनुसार उठाकर वैठालना, खड़ा करना, और चलाना चाहिये। परंतु इस संबंध में जल्दी नहीं करनी चाहिये।

औषधि की आलमारी

सर्वसाधारणतया हमेशा काम में आनेवाली और ऐसी औषधियों को जो बिना डॉक्टर की सलाह के भी दी जा सकती हैं, एक आलमारी में सुरक्षित रख छोड़ना चाहिये। घावपर बांधने के लिये साफ धोई हुयी सफेद पट्टियां, कैंची, सेफ्टीपिनें, अस्पतालों में काम में आनेवाली रुई और लिंट, थर्मामीटर, औषधि पिलाने का एक प्याला आदि चीजें भी उसी-आलमारी में रखनी चाहिये। निम्न औषधियें संग्रह-योग्य हैं।

खानेकी औषधियां:—(१) कुनाइन की शीशी, (२) अरंडी का तेल, (३) सनायका चूर्ण, (४) कपूर का अर्क, (५) सोडाबाय-कार्ब, (६) ॲस्प्रीन, (७) बहेड़ा, (८) मुलैठी।

अन्य औषधियें:—(१) बोरिक पाऊडर, (२) युकेलिप्टिस ऑईल, (३) झिंक मरहम, (४) अर्जिरॉल, (५) आयोडिन, (६) लायसॉल (७) पोटॅशियम परमॅगनेट. (८) सल्फानिलामाईड.

शीशिओंपर औषधियों का नाम अवश्य लिखा रहना चाहिये।

प्रयोग कर देखिये—

(१) बिस्तरेपर किसी को लिटाकर उसे उठाये बिना चादर बदलिये।

(२) अपनी बहिन या मा की वेणी के बालों में उन्हें बिना दुखाये कंघी कर देखिये।

(३) 'स्पज-क्रिया' के नियमों के अनुसार अपनी बहिन या भाई को स्पंज कर देखिये।

(४) अपने घर के व्यक्तिओं को थर्मामीटर लगाकर उनका तापमान देखिये और उनकी नाडी भी।

प्रश्न

(१) न्युमोनिया के रोगी का कमरा आप कैसे तैयार करेंगी और उस रोगी की शुश्रूषा कैसे करेंगी ? (हा. बोर्ड १९३९)

(२) आदर्श परिचारिका में कौन २ से गुण होना चाहिये ?

(३) अपने घर में विषम ज्वर से पीड़ित व्यक्ति की आप रोग की अवस्था में और उसके बाद कैसे सँभाल करेंगी ? (हा. बोर्ड १९३७)

(४) रोगी के लिये सब तरह से सुविधाजनक कौनसा कमरा हो सकता है ? (हा. बोर्ड १९३७)

(५) स्वस्थ मनुष्य के शरीर का तापमान कितना, और उसकी नाड़ी की गति कितनी होती है ? (हा. बोर्ड १९३८)

(६) बार्लीका पानी कैसे तैयार करेंगी ? (हा. बोर्ड १९३८)

अध्याय नवाँ

कीटाणु-नाशक द्रव्य और छूत के रोग

—:०:—

भिन्न भिन्न रोगों के भिन्न भिन्न कीटाणु होते हैं और उनसे ही रोग फैलते हैं। इन कीटाणुओं को मारने के लिये हम जिन रासायनिक द्रव्यों या उष्णता का उपयोग करते हैं उन्हें कीटाणु-नाशक द्रव्य कहते हैं। प्रायः सब बीमारियों के कीटाणु तेज गर्मी में मर जाते हैं। गरमी को हम उत्तम कीटाणु-नाशक तत्व कह सकते है। रोगी के जो वस्त्र धोये न जा सकते हैं, उन्हें कड़ी धूपमें डाल देने से उनके कीटाणुओं का नाश हो जाता है। रोगी के कमरे में जितनी धूप उसे कष्टदायक न हो, उतनी अवश्य आनी देनी चाहिये। यह बिनादाम का 'कीटाणु-नाशक द्रव्य' है। अतः इसका यथासंभव उपयोग लेना चाहिये।

अग्नि और पानी की भाप सब से श्रेष्ठ कीटाणु-नाशक तत्व हैं। रोगी के कपड़ों को आधा घंटेतक भाप देने से उनके कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। धूप और खुली हवा मे प्राकृतिक कीटाणु—नाशक तत्व हैं। जिन प्रांतों की समशीतोष्ण जलवायु है वहां इन नैसर्गिक कीटाणुनाशक तत्वों का अच्छा उपयोग होता है।

उक्त विवेचन से आपको विदित हो गया होगा कि रोगी के कमरे में खुली हवा और धूपका प्रवेश कितना आवश्यक है।

कीटाणु प्रतिबंधक द्रव्य :—कीटाणुओं का समूल नाश करने के लिये तीव्र रासायनिक द्रव्यों को काम में लाना पड़ता है। परंतु यह सदा संभव नहीं है। इसलिये कीटाणुओं को निष्प्राण बना कर उनकी बाढ़ रोकने के लिये सौम्य द्रव्यों का उपयोग किया जाता है। ऐसे द्रव्यों को कीटाणु प्रतिबंधक द्रव्य कहते हैं।

बोरिक ॲसिड और अन्य कीटाणु-नाशक द्रव्यों को सौम्य बना कर काम

में लाने से इनका कीटाणु प्रतिबंधक के रूप में उपयोग होता है। सौम्य होने से इनको रोगी के घावों को धोने के काम मे लाया जाता है।

दुर्गंधि—नाशक द्रव्य :—सड़ी चीजों की दुर्गंधि मारने के लिये जिन वस्तुओं को उपयोग मे लाते हैं उन्हे दुर्गंधि-नाशक द्रव्य कहते हैं। इसका उत्तम उदाहरण मिट्टी है। मलपर यदि शीघ्रही मिट्टी डाल दी जाय तो उसकी दुर्गंधि नहीं आती। यह उपाय कुछ देर के लिये ही काम में लाया जा सकता है। जिस वस्तु से दुर्गंधि उठती हो उसे या तो गाड़ देना चाहिये या जला देना चाहिये। दुर्गंधि नष्ट करने के ऊपर बतलाये हुये तीन उपायों को ध्यान मे रखिये और जहां जिसका उपयोग ठीक जान पड़े वहां उसे काम में लाइये।

'परमागनेट ऑफ़ पोटाश' और कली का चूना दुर्गंधि-नाशक हैं। जब तक बदबू देनेवाले पदार्थों को ठिकाने से नहीं लगा—दिया जाता तब तक इन चीजों का उपयोग करना लाजिमी है।

इनके अतिरिक्त और भी कीटाणु—नाशक रासायनिक द्रव्य हैं। जैसे कारबोलिक ऍसिड, लायसाल, गंधक, फिनाइल आदि।

क्षय, विषम ज्वर या इन्हीं के समान घातक रोगों में उनके कीटाणुओं का निश्चयपूर्वक नाश करने के लिये ऐसे तेज द्रव्य काम में लाये जाते हैं।

रोगों में हम दस्त और पेशाब के जिन कुंडों या पात्रों का उपयोग करते हैं, उनमें पहिले ही फिनाइल के तेज घोल को डाल देना चाहिये। मल और थूक जितने जल्दी फेंके जा सकें, फेंक देना चाहिये। उन्हें कमरे में बहुत समय तक रहने देना उचित नहीं है।

रोगी की सेवा-शुश्रूषा का काम करते समय हमे अपने हाथो को लायसाल के घोल से धो डालना चाहिये। इस प्रकार हाथ धोये बिना हमें घरका दूसरा काम कदापि न करना चाहिये। रोगी के प्रातःकाल के समस्त कार्य कर चुकने के बाद अपने हाथों को कीटाणु—नाशक द्रव्य में डुबाकर साबुन से धो डालना चाहिये और तब रोगी के कमरे से बाहर निकल कर

घर के दूसरे कामों में हाथ डालना चाहिये। जिनके लिये संभव हो वे रोगी के कामों को (सेवा) करते समय डॉक्टरों या नर्सों के समान कोट पहिन लिया करें और उनकी टहल हो चुकने पर उसे उसी कमरे में अलग टाग दिया करें। चेचक जैसे रोग में इस तरह की सावधानी बहुत आवश्यक है।

विषम ज्वर अथवा चेचक जैसे भयंकर रोग से जब रोगी मुक्त हो जाय तब उस का कमरा, पलंग, बिस्तर, और कमरे के अन्य सामान को कीटाणु रहित करना चाहिये।

कमरे को कीटाणु-रहित किस तरह किया जा सकता है?

कमरे को गंधक से साफ करना चाहिये और उसके फर्श को फिनाइल के पानी से पोंछ लेना चाहिये। कमरे में गंधक भी जलाना चाहिये और उसके धुंवे को कमरे में ही पांच सात घंटे तक रहने देना चाहिये। कमरे का जो सामान गंधक के धुवे से खराब हो सकता है उसे बाहर निकाल लेना चाहिये।

पहिले, कमरे के खिड़की-दरवाजे बिलकुल बंद कर दीजिये। और कमरे की हवा में गीलापन रखने के लिये वहां एक सिगड़ी पर पानी उबलने को रख दीजिये और उसकी भाप को कमरेभर में फैलने दीजिये। गंधक का परिमाण कितना होना चाहिये, यह कमरे की लंबाई चौड़ाई पर निर्भर है। एक हजार वर्ग फुट जगह के लिये डेढ़ सेर गंधक काफी होता है। एक लोहे के कुंड में गंधक रखकर उसपर जरासा स्पिरिट डाल कर कुंड को कमरे के मध्यभाग में रख दीजिये और उसे जला कर कमरे से फौरन बाहर निकल आइये। निकलते ही कमरे का दरवाजा बंद कर दीजिये। ६ घंटे के बाद कमरे के खिड़की-दरवाजों को बाहर से ही खोलना चाहिये। धुंवें से भरे हुये कमरे का धुवां जबतक बिलकुल निकल न जाय, तबतक उसमें पैर न रखना चाहिये।

कमरे की टेबल और कुर्सियों को फिनाइल के पानी से पोंछ डालना चाहिये। यदि लोहे का पलंग हो तो उसपर खोलता हुआ पानी डालकर उसे धो डालना चाहिये।

रोगी के उपयोग में आनेवाले ओढ़ने-बिछाने के वस्त्रों में जो जलाने योग्य हों उन्हें अवश्य जला देना चाहिये। कम्मल और गद्दे को भाप से कीटाणुहीन बना कर कुछ दिनोंतक धूप में भी डालते रहना चाहिये।

छूत के रोग

जो रोग एक से दूसरे व्यक्ति को लग कर फैलते हैं, उन्हें हम छूत के रोग कहते हैं। अपने घर में जब एक बच्चे को गोबरी माता का ज्वर आता है तो वह हमारे परिवार के बच्चों ही में नहीं, पड़ौसके बच्चों में भी फैल जाता है। उस समय हम कहते हैं कि गोबरी माता की बीमारी फैली हुई है। भिन्न–भिन्न छूत के रोग भिन्न भिन्न कीटाणुओं से होते हैं। वे कीटाणु अत्यंत सूक्ष्म होते हैं, इसलिये हमें अपनी सादी आँखों से दिखलाई नहीं पड़ते। उनका कई मार्गों से हमारे शरीर में प्रवेश होता है :-- (१) कुछ श्वास के साथ भीतर पहुंचते हैं। (२) कुछ मुँह के रास्ते भोजन-पानी में मिल कर जाते हैं। (३) कुछ मच्छर, पिस्सू आदि प्राणिओं के काटने से और (४) कुछ रोगी के — प्रत्यक्ष संसर्ग-स्पर्श से शरीर में पहुंच जाते हैं—आँखों के रोग, खुजली आदि इसी तरह होते हैं।

रोगी के श्वास, स्वेद, थूक और नाकमें रोग-कीटाणु बहुत अधिक संख्या में रहते हैं। इसी प्रकार रोगी के बिस्तर और पहिनने के कपड़ों में भी वे रहते हैं। ये कीटाणु स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में ऊपर बतलाये हुये मार्गों से प्रवेश पा लेते हैं। और जब उन्हें अनुकूल परिस्थिति मिलती है, तो वे वहां बढ़ने लगते हैं और रोग को पैदाकर बढा देते हैं। छूत के रोगों में कुछ रोग सौम्य और कुछ अत्यंत कष्टदायक तथा घातक होते हैं। जो छूत के रोग बहुतायत से फैलते हैं उनका वर्णन आगे दिया गया है। कुछ तो प्रत्यक्ष स्पर्श से और कुछ हवा में फैले हुये जतुओं से होते हैं।

कई संसर्गजन्य रोगों के संबंध में दो महत्व की बातें जानना बहुत आवश्यक है। (१) रोगो के कीटाणुओं का अधिशयन-काल और (२) उनका सांसर्गिक दोष-काल।

अधिशयन-कालः—किसी भी रोग के कीटाणुओं का अपने शरीर में

प्रवेश होने से लेकर रोग होने तकका समय अधिशयन-काल कहलाता है। कीटाणुओं के शरीर मे प्रविष्ट होते ही रोग के चिन्ह-दृष्टिगोचर नहीं होते। भिन्न भिन्न रोगों के कीटाणु रोग उत्पन्न करने के लिये कम या अधिक दिन लेते हैं। इसी प्रकार एक ही रोग के कीटाणु यद्यपि दो चार व्यक्तिओं के शरीर मे प्रविष्ट हो जाते हैं फिर भी रोग का होना, न होना प्रत्येक की प्राणशक्ति या रोगप्रतिबंधक शक्ति पर अवलम्बित रहता है। डॉक्टरोंने प्रत्येक रोग के अधिशयन काल की परीक्षा की है। इसका ज्ञान हो जाने पर, छूत के रोग फैले हुअे स्थान से आने वाले व्यक्ति कों कितने समय तक पृथक रखना चाहिये, इसका सहज ही अनुमान हो जाता है। उदाहरणार्थ: चेचक का अधिशयन-काल दो से चौदह दिन तक रहता है। अतएव यदि कोई व्यक्ति चेचक फैले हुये स्थान से लौट कर चौदह दिन तक बीमार न पड़े तो समझ लेना चाहिये कि उस पर चेचक के कीटाणुओं का आक्रमण नहीं हुआ और यदि हुआ भी हो तो उनका उसके शरीर पर कुछ परिणाम नहीं हुआ। इतनी अवधि के बाद वह व्यक्ति घर के अन्य व्यक्तिओं के संपर्क में रह सकता है।

सांसर्गिक दोषकालः—संसर्गजन्य रोग से रोगी के अच्छे हो जाने के बाद भी उसके शरीर से सब रोग जंतुओं का नाश नहीं हो जाता। अतः उस रोगी के जरिये दूसरे व्यक्तिओं को रोग हो जाने की संभावना रहती है। रोगी के अच्छे हो जाने के निश्चित समय के भीतर उसके शरीर से रोग-कीटाणुओं का अवश्य नाश हो जाता है। उस समय के बाद उस रोगी से दूसरे व्यक्ति को रोग लगने का भय नहीं रहता। इस 'निश्चित-काल' कोही सांसर्गिक दोप काल कहते है। बच्चों को कुकर खासी और गलसुआ जैसे रोगों के हो जाने पर पाठशाला नहीं भेजना चाहिये। उनका सासर्गिक दोषकाल समाप्त होने के पूर्व भी उन्हें पाठशाला नहीं जाने देना चाहिये। इस संबंध में रोगिओं की जितनी सावधानी ली जाय उतनी ही कम है। आगे के कोष्टक में कुछ रोगों का अधिशयन और सासर्गिक दोष-काल दिया गया है।

रोग का नाम	अधिशयन-काल के दिन	रोग के स्थान से आनेवाले व्यक्ति को अलग रखने का समय	सासर्गिक दोषकाल
इन्फ्ल्यूएञ्जा	१ से ५	५ दिन	सर्दी, खासी दूर होने के दिन से एक सप्ताह तक।
कुकर खांसी	७ से १४	१४ ,,	,,
छोटी माता (chicken pox)	१२ से २१	२१ ,,	सब पपड़ी पूर्ण रूप से गिर जाने तक।
बड़ी माता (चेचक)	२ से १४	१४ ,,	,,
गोबरी माता	७ से १४	२४ ,,	रोग प्रारभ होने से एक महिने तक।
गलसुआ	१० से २१	२१ ,,	गले की सूजन उतर जाने के दिन से एक सप्ताह तक। या रोग प्रारभ होने के दिनसे तीन सप्ताह तक।
घटसर्प	२ से १०	१० ,,	थूक अथवा कफ के कीटाणुओं का नाश होने तक अथवा रोगी के अच्छे होने के दिन से पंद्रह दिन तक।
हैजा	१ से ७	७ ,,	अच्छे होने के दिन से पंद्रह दिन तक या मलकी परीक्षा में रोग-कीटाणुओं का अभाव दिखने के दिन तक।
विषमज्वर	७ से १४		मल्मूत्र की परीक्षा में कीटाणुओं का अभाव दिखने तक।

रोग के जंतु श्वास के मार्ग से शरीर में जाकर जिन रोगों को पैदा करते हैं उनमें इन्फ्ल्युएन्झा, कुकर खांसी, छोटी माता, गोवरी माता, घटसर्प, और न्यूमोनिया (नवज्वर) मुख्य हैं।

छूत के रोग

इन्फ्ल्युएन्झा :—यह भी एक संसर्गजन्य रोग है। अधिशयनकाल—२ से ५ दिन.

सांसर्गिक दोपकाल :—सर्दी, खांसी बंद हो जाने के दिन से एक सप्ताह तक।

लक्षण :—सिर, पीठ, हाथ, पांव खूब दुखते हैं। १००° से १०२° या १०३° तक ज्वर चढ़ता है। ज्वर चढ़ने के पूर्व जरा कपकपी लगती है। ज्वर थोडे दिनों में उतर जाता है परतु रोगी अत्यंत कमज़ोर हो जाता है। इस रोग का हृदय पर असर पड़ता है।

प्रतिबंधक उपाय :—जिस स्थान में इन्फ्ल्युएन्झा फैला हो वहां रहते समय रुमाल में 'युकेलिप्टिस ऑइल' छिड़ककर सूंघते रहना चाहिये। 'पोटॅशियम् परमांगनेट' के कुल्ले भी करना चाहिये। रोगी को पृथक कमरे में सुलाना चाहिये।

उपचार :—डॉक्टर की दवा देनी चाहिये। रोगी को खूब आराम लेने देना चाहिये। उसकी अच्छी सॅभाल करनी चाहिये। अच्छे हो जाने पर भी रोगी को विश्राति लेने देना चाहिये।

छोटी माता (Chicken pox)

अधिशयन काल :—१४ दिन

सांसर्गिक दोषकाल:—दाने निकलने के समय से उनकी पपड़ी गिर जाने तक।

लक्षण :—ज्वर आता है और कुछही घटों में छाती पर दाने दिखने लगते है। धीरे-धीरे ये सारे शरीर में उठ आते हैं। पहिले लाल रंग के

दाने आते हैं। एक दिन में चने के बराबर, जले हुअे फफोले के समान दिखने लगते है। ये दाने सूखने लगते हैं। और तीन चार दिन में उनपर पतली पपड़ी पड़ जाती है। पांच, छः दिन में वह गिर जाती है। रोगी के शरीर पर लाल दाग पड़ जाते है। परंतु वे एक दो महीने में मिट जाते हैं। इस रोग में ज्वर १०४° तक भी चढ़ता है परतु यह रोग घातक नहीं है और एक बार हो जाने पर दुबारा नहीं होता।

प्रतिबधक उपाय :—अन्य संसर्गजन्य रोगों मे जो उपाय काम में लाये जाते है वेही इस रोग पर भी लागू होते हैं।

गलसुआ

यह रोग किसी भी आयु में हो सकता है। पर पांच से पंदरह वर्ष के बच्चों को अधिक होता है। दो वरस से कम उमर के बच्चों को यह रोग नहीं होता। इस रोग के एक बार हो जाने पर बहुत समय तक उसका दूसरी बार आक्रमण नहीं होता।

अधिशयन काल—१४ से २१

सांसर्गिक दोषकाल—प्रारंभ होने के दिन से २१ दिन तक.

लक्षण :—गलसुआ नाम से ही यह स्पष्ट है कि इस रोग में गले सूजते हैं। पहिले एक तरफ का और दो तीन दिनों के बाद दोनों तरफ के गले सूज जाते है। सब से अधिक सूजन चौथे दिन आती है और फिर क्रमशः कम हो जाती है। आठ या नौ दिन में सर्वथा दूर हो जाती है।

प्रतिबंधक उपायः—यह रोग बहुत संक्रामक है। रोगी को अलग कमरे में सुलाना चाहिये। सांसर्गिक दोषकाल वीतने के पहिले बच्चे को स्कूल या अन्य बच्चों में आने-जाने नहीं देना चाहिये। घरके बच्चों को पोटॅशियम परमँगनेट के कुल्ले कराना चाहिये (पोटॅशियम परमॅगनेट इतनाही डालना चाहिये कि जिससे पानी का रंग गुलाबी हो जाय)।

उपचारः—ज्वर चढ़ने पर रोगी को लेटा देना चाहिये। सूजे हुये गले को सेकना चाहिये। उबाले हुये जाई के पाले को गलमुवे पर बांधना चाहिये। ज्वर पर डॉक्टर की औषधि देनी चाहिये। चाय के प्याले भर पानी में चाय के पाव चम्मच भर हायड्रोजन पॅराक्साइड डाल कर रोगी से उसके कुल्ले करवाना चाहिये। जब सूजन उतरने लगे तब उसपर आयोडिन लगाना चाहिये।

गोन्दरी माता

यह रोग किसी भी उम्र में हो सकता है। बच्चों पर इसका बहुत शीघ्र आक्रमण होता है। नौ महिने के भीतर के बच्चे को यह रोग सहसा नहीं होता। एक बार इस रोग के हो जाने पर आयुभर उसका प्रायः दुबारा आक्रमण नहीं होता।

अधिशयन कालः—७ से १८ दिन (विशेषतः १४ दिन).

सांसर्गिक दोषकालः—दाने दिखलाई देने के दिन से तीन सप्ताह तक।

लक्षणः—ज्वर चढ़ता है। आँख और नाक से पानी बहने लगता है। छींके आती हैं। चौथे दिन मुँह आया सा दिखलाई देता है। चेहरे और शरीर पर दाने उठते हैं। सातवे दिन से दाने सूखने लगते हैं।

प्रतिबंधक उपायः—गोवरी माता के ज्योंही प्राथमिक लक्षण दिखलाई दें त्योंही रोगी बच्चे को अलग लिटा देना चाहिये। यदि अपने घर के बच्चों को रोगी से पृथक न रखा जा सके तो पड़ौस के बच्चों को किसी भी दशा मे अपने घर न आने देना चाहिये। रोगी बच्चे के अच्छे हो जाने पर भी जब तक उस के जरिये दूसरे बच्चे को रोग लगने की संभावना दूर न हो जाय तब तक उसे न तो स्कूल जाने देना चाहिये और न अन्य बच्चों के साथ खेलने ही देना चाहिये। इस रोग में अन्य सांसर्गिक रोगों के समान ही सावधानी के उपाय काम मे लाना चाहिये।

उपचारः—डॉक्टर की दवा देनी चाहिये। यह ज्वर निश्चित दिनों

तक रहता है और फिर उतर जाता है। शरीर खुजलाता है परंतु बच्चों को खुजलाने नहीं देना चाहिये। हाथ में इसलिये थैली बाध देनी चाहिये। छाती को गरम रखने की विशेष सावधानी रखनी चाहिये। क्योंकि इससे न्यूमोनिया होने की संभावना रहती है।

घटसर्प

आधिशयन कालः—२ से १० दिन—विशेषकर २ से ४ दिन।

सांसर्गिक दोषकालः—डाक्टर के मत से जंतु रहने के समय तक।

इस रोग की गणना घातक रोगों में की जाती है। इस रोग के रोगी का बचना प्रायः कठिन ही होता है। यह अत्यत छूत का रोग है। यह रोग एक रोगी से दूसरे व्यक्ति को आसानी से हो जाता है। दूध के जरिये इस रोग के जंतु शरीर में प्रवेश करते हैं। जब रोग फैला हो तब छोटे बच्चों की विशेष सँभाल करनी चाहिये। क्योंकि वेही इस रोग के जल्द शिकार होते हैं।

लक्षणः—यह रोग गले का है। परतु कई बार रोग के बहुत बढ जाने पर भी गला नहीं दुखता। रोगी को १०१° से १०४° तक ज्वर चढता है। नाडी मामूली ज्वर के हिसाब से बहुत तेज चलती है। भीतर से गले को देखने पर उसके दोनों तरफ सफेद छाले नज़र आते हैं। और वे जल्दही बढ़ने लगते हैं। इस रोग का हृदय पर अधिक परिणाम होता है। इसलिये कई बार हृदय-क्रिया के सहसा बद जाने पर रोगी काल-कवलित हो जाता है। इस रोग में छाले के बढ जाने पर सांस लेना असंभव हो जाता है और रोगी चल बसता है।

इस रोग में यदि योग्य डॉक्टर की सलाह मिलगई और समय पर रोग का टीका लगवा दिया गया तो रोगी बहुधा बच जाता है। इस रोग के संबध में विशेष ध्यान देने योग्य बात यह है कि इसमे हृदय अत्यंत कमज़ोर पड़ जाता है। अतएव रोग के शेष लक्षणों के दूर हो जाने पर भी रोगी को परिश्रम न करने देना चाहिये। अन्यथा अतिश्रम से भी

हृदयक्रिया के बंद हो जाने की संभावना है। बीमारी की हालत में रोगी को बिस्तरेपर ही लेटे रहने देना चाहिये। उसकी सारी सेवा-शुश्रूषा स्वयं परिचारिका को ही करनी चाहिये। एक बार रोग हो जाने पर हमेशा के लिये उससे बचाव नहीं हो जाता। अधिक से अधिक दो तीन वर्ष तक ही दुबार आक्रमण होने की संभावना नहीं रहती।

प्रतिबंधक उपायः--यह रोग विशेषतः छोटे बच्चों को ही होता है। अतएव बारह वर्ष की आयु तक के बच्चों को प्रतिबंधक टीका लगवा देना चाहिये। रोगी को अलग कमरे में हटा देना चाहिये और उसके पास अन्य बच्चों को न जाने देना चाहिये।

कुकर खाँसी

अधिशयन काल :— ७ से १४ दिन।

सांसर्गिक दोष-काल :—जब तक खासी का आना बंद नहीं हो जाता तब तक रोग दूसरे को लग सकता है। इस रोग के रोगी को कम से कम छै सप्ताह तक पृथक रखना चाहिये।

कुकर खॉसी भी एक छूत की बीमारी है। इस रोग के रोगी को शेष बच्चों से अलग रखना चाहिये। तीन वर्ष के भीतरकी आयुवाले बच्चों को यह खॉसी फौरन लग जाती है। तीन से छै वर्ष के बच्चों पर इसका असर जल्द होता है। बारह वर्ष अधिक आयु के बच्चों को यह खाँसी सहसा नहीं होती। यह रोग एकबार हो जाने पर दुबारा नहीं होता।

लक्षण :—यह खॉसी रह रहकर आती है। खॉसी के आते ही बच्चे को बड़ा कष्ट अनुभव होता है। चेहरा लाल हो जाता है। खॉसी के रुकने पर कई बार वमन भी होता है। गले से घरघराहट की आवाज निकलने लगती है।

प्रतिबंधक उपाय :—घर के बच्चों को प्रतिबंधक टीका लगवा देना चाहिये।

उपचार :--रोगी को यदि ज्वर न आता हो तो उसे लिटा रखने की जरूरत नहीं है। उसे अतिश्रम से भी बचाना चाहिये। टीका लगवा देना चाहिये। छाती पर राई के तेल की मालिश कर देनी चाहिये। खान पान में सावधानी रखनी आवश्यक है। जब तक खासी बंद न हो जाय तब तक बच्चे को पाठशाला न जाने देना चाहिये।

बड़ी माता (चेचक)

अधिशयन काल :--२ से १४ दिन तक।

सांसर्गिक दोषकाल :—अंगों की सब पपड़ी के पूर्ण रूप से गिर जाने तक।

यह रोग बहुत ही घातक है। कई बार इससे रोगी की मृत्यु हो जाती है। इस रोग से बहुत से व्यक्ति अपग हो गये हैं, अंधे हो गये है। बच्चे जब तीन महिने के हो जायॅ तभी उन्हें टीका लगवा देना चाहिये, जिससे कुछ वर्षों तक वे इस रोग से बच सकें। एक बार टीका लग जाने पर रोग से सात वर्ष तक छुट्टी मिल जाती है। इसलिये सात वर्ष के अतर से कम से कम तीन बार टीका अवश्य लगवा लेना चाहिये। एक बार चेचक हो जाने पर उसके दुबारा आक्रमण की संभावना बहुत कम रहती है।

लक्षण :—इस रोग के प्रारभ में तीन दिन तक तेजी से बुखार आता है। शरीर खूब दर्द करता है। फिर शरीर पर चने के बराबर दाने निकल आते हैं। सात आठ दिनों में उन दानों पर पपडी पड़ जाती है। उस के बाद ज्वर का आना बंद हो जाता है। और रोगी धीरे धीरे अच्छा हो जाता है। और दानों की पपड़ियों से रोग के फैलने की संभावना रहती है। इसलिये उन्हें घरभर में उडने नहीं देना चाहिये। रोगी को हलके हाथ से नारियल का तेल लगाना चाहिये। और गिरनेवाली पपड़ी को इकठा कर जला देना चाहिये।

चेचक और छोटी माता (chicken-pox) में अंतर

(१) चेचक में प्रारंभ से ही तेज बुखार चढ़ता है। पीठ और कमर बहुत दुखती है।

(२) छोटी माता में ज्वर थोड़ा आता है। ज्वर के साथ ही दाने उठ आते है। चेचक में ज्वर आने के तीसरे, चौथे दिन के बाद दाने बाहर निकलते है।

(३) चेचक पहिले मुँह पर और छोटी माता छाती पर निकलती है।

(४) चेचक निकलने के पहिले शरीर पर हाथ फेरने से शरीर खुरदुरा लगता है।

अन्य सासर्गिक रोगों की अपेक्षा इस रोग में विशेष सावधानी लेने की जरूरत है। क्योंकि यह रोग भयानक और घातक भी होता है।

२ जंतुओं के काटने से होने वाले रोग

कुछ सांसर्गिक रोग जतुओं के काटने से होते है। मलेरिया और प्लेग इसी श्रेणी के रोग हैं। मच्छरों के काटने से मलेरिया और पिस्सुओं के काटने से प्लेग होता है।

मलेरिया

अधिशयन काल :—७ से २१ दिन।

यह रोग प्रत्यक्ष स्पर्श से नहीं होता। इसलिये इसे सांसर्गिक या स्पर्शजन्य रोग नहीं कह सकते। इसे मौसमी बीमारी कह सकते हैं। इसका फैलाव एक खास किस्म के मच्छर द्वारा होता है। यह मच्छर मलेरिया के रोगी को काटता है और उसके रक्त को चूसते वक्त रोग के कीटाणुओं को भी चूस लेता है। ये कीटाणु मच्छर के रक्त में बडी सख्या मे बढने लगते हैं। यही मच्छर जब स्वस्थ मनुष्य को काटता है तब उसके शरीर के रक्त में मलेरिया के कीटाणु प्रविष्ट हो जाते है और तब उसे ज्वर आने लगता है।

लक्षणः—पहिले कँपकपी लगती है और तब ज्वर १०३°—१०४° तक चढ़ता है। (ज्वर चढने के पहिले हाथ-पाँव के तलुवे बहुत ठंडे पड़ जाते है।) पसीना आने पर ज्वर उतर जाता है। बच्चों के संबंध मे इस रोग के तीनों लक्षण हमेशा प्रकट नहीं होते। पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों को कई बार न तो जाडा लगता है और न पसीना ही आता है। परंतु ज्वर तेजी से चढ़ जाता है।

प्रतिबंधक उपायः—चूंकि यह रोग मच्छरों से फैलता है इसलिये मच्छरों का नाश करना चाहिये। इसका उपाय अध्याय दो में बतलाया गया है। मलेरिया के रोगी को मच्छरदानी में सोना चाहिये। जिससे मच्छर उसे काटने के बाद दूसरे व्यक्ति को काटकर रोग न फैला सकें।

उपचारः—कुनाइन ही इस रोग की रामबाण औषधि है। इस ज्वर पर ठीक उपचार होने से रोगी फौरन अच्छा हो जाता है। यदि ज्वर का आना न रुके तो रोगी को स्थानांतर करा लेने से वह बहुत करके अच्छा हो जाता है।

प्लेग

अधिशयन कालः—३ से १० दिन तक।

जिस तरह मलेरिया मच्छरों से फैलता है उसी तरह प्लेग पिस्सुओं से फैलता है। प्लेग से पीडित चूहे पर उपजीविका करनेवाले पिस्सू जब मनुष्य को काटते हैं तब मनुष्य प्लेग से आक्रान्त हो जाता है। यह रोग प्राणघातक है।

लक्षणः—बगल या जांघ में प्लेग की गांठ उठती है और रोगी को तेजी से बुखार चढ जाता है। रोगी का शिर और शरीर खूब दुखने लगता है तथा उसे बेहद थकान अनुभव होने लगती है। इस रोग का रोगी प्रायः कम बचता है। इसलिये इसे न होने देने की ही यथा संभव सावधानी लेनी चाहिये।

प्रतिबंधक उपायः—(१) जिस स्थान में प्लेग प्रारंभ होगया हो वहां

के वाशिंदों को शीघ्रही सपरिवार प्लेग का टीका लगवा लेना चाहिये। ऐसे समय सरकार या म्युनिसिपल कमेटी की ओर से मुफ्त ही टीका लगाया जाता है। (२) यह रोग चूहे पर बहुत जल्द आक्रमण करता है और उसी के पिस्सुओं के जरिये मनुष्य को होता है। इसलिये अधिक से अधिक चूहों को मारने का प्रयत्न करना चाहिये। घर में प्लेग के चूहे के मरजाने पर घर को इस अध्याय के प्रारंभ में बतलाई हुई विधि के अनुसार जंतुरहित कर डालना चाहिये। मरेहुअे चूहे पर केरोसिन या मिट्टी का तेल डालकर उसे जला देना चाहिये।

उपचारः—डॉक्टर को बुलाइये और उसके निर्देशानुसार रोगी का उपचार कीजिये। रोगी को शीघ्रही पृथक कमरे में लेटा देना चाहिये।

क्षय

यह रोग बहुत घातक है। इसका निदान जल्दी नहीं हो पाता। जब वह बढ़ जाता है तभी हमें उसका पता चलता है और बढ़ जाने पर उसका अच्छा होना बहुत ही कठिन हो जाता है। रोगी अंत में रोग की बलि चढ़ जाता है। इस रोग के कीटाणु श्वासोच्छ्वास अथवा दूध के जरिये स्वस्थ मनुष्य के शरीर में प्रविष्ट होते हैं। यह रोग शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। यह विशेषतः फेफड़ों का रोग है। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि यह रोग अनुवंशिक है।

लक्षणः—शाम के वक्त बारीक ज्वर नियमित रूप से चढ़ता है। थोड़ी खाँसी आती है। शरीर का वजन कम होने लगता है और शक्ति भी घटने लगती है।

प्रतिबंधक उपायः—यह रोग ज्वरादि से अशक्त बने हुअे व्यक्ति पर शीघ्र आक्रमण करता है। अच्छी हवा और आरोग्यकारक परिस्थिति में रहने वाले व्यक्तिओं को यह रोग सहसा नहीं होता। इस रोग के रोगी को सर्वथा पृथक कमरे में लेटाना चाहिये। उसके थूकने के बर्तन में थोड़ा फिनाइल का पानी डाल रखना चाहिये। अन्य संसर्गजन्य रोगों के संबध

में जो सावधानी लेना आवश्यक है वही सावधानी इस रोग में भी लेना चाहिये।

उपचारः—रोगी को देवलाली, मदनापल्ली, भुवाली, पेंढरा रोड (मध्यप्रांत) जैसे स्वास्थ्यकर स्थानों मे ले जाना चाहिये या इस रोग के जहां आरोग्य भवन बने हों वहां लेजा कर उसका इलाज करवाना चाहिये। डॉक्टर के निर्देशानुसार औषधोपचार आवश्यक है।

(३) पानी के जरिये रोग-कीटाणुओं के शरीर में प्रविष्ट होने से पैदा होने वाले अन्य रोग

विषमज्वरः—यह एक मीयादी बुखार है, जो २१, २८ या ४२ दिन तक शरीर में रहता है। दो वर्ष की आयु से लेकर १५ वर्ष की आयु तक इसके आक्रमण की अधिक सभावना रहती है। परतु इससे बड़ी उम्र के व्यक्तिओं को यह रोग होता ही नहीं, यह बात भी नहीं है। एक बार हो जाने पर इसका सहसा दुबारा आक्रमण नहीं होता।

अधिशयन काल :—१२ दिन।

सांसर्गिक दोषकालः—रोगी के शरीर में रोग-कीटाणुओं के रहने तक।

शरीर पर आँठवें अथवा नवें दिन फुन्सियें उठती है और साधारणतया २१ वें दिन मिट जातीं हैं।

लक्षण :—एक बार ज्वर के आने पर वह ९९° से नीचे उतरता ही नहीं। जीभ के बीच का भाग सफेद, कडा, और ललाई लिये रहता है। रोगी का सिर दुखता है और वह तंद्रित अवस्था में रहता है। ज्वर सवेरे जरा कम हो जाता है। रोज थोड़ा थोडा बढता जाता है। पहिले सप्ताह के अत में १०४° तक चढ़ता है। इसके बाद क्रमशः कम होने लगता है। रोगी ज्वर बढ़ जाने पर थोड़ा प्रलाप करने लगता है। इस रोग में न्युमोनिया हो जाने का भय रहता है। इसलिये छाती को गरम रखनी चाहिये।

प्रतिबंधक उपाय :—प्रतिबंधक टीका घर के सभी व्यक्तिओं को लगवा देना चाहिये। यह रोग दूध अथवा पानी के जरिये रोग-कीटाणुओं के शरीर मे प्रविष्ट होने से होता है। इस रोग के रोगी को उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी देना चाहिये। घर के अन्य व्यक्तिओं को भी इसी तरह उबाल कर ठंडा पानी पीने के काम मे लाना चाहिये। बिना उबाल हुआ दूध भी काम में नहीं लाना चाहिये। दूध और पानी को अच्छी तरह ढांपकर रखना चाहिये।

संसर्गजन्य रोगों में जो सावधानी रखी जानी चाहिये वही सावधानी इस रोग में भी आवश्यक है।

उपचार :—इस रोग में डॉक्टर या वैद्य जितने उपयोगी है उतनी ही उपयोगी रोगी की सेवा-शुश्रूषा है। इस रोग के रोगी को बिस्तर से बिलकुल न उठने देना चाहिये। खाने के लिये डॉक्टर की राय से केवल पेय पदार्थ ही देना चाहिये। ज्वर उतर जाने पर भी रोगी के खाने पीने की बहुत सावधानी लेना आवश्यक है। अन्यथा रोग के उलट पड़ने का भय रहता है। रोगी को यदि पुनः ज्वर आजाता है तो उसे पहिले के समान ही कष्ट भोगना पड़ता है।

हैजा :—यह रोग प्रायः छोटे बच्चों को नहीं होता। यह बड़ा सांक्रामक रोग है। उत्सव या मेले जैसे स्थानों में जहां बहुत से व्यक्ति जमा होते हैं वहां सफाई का प्रबंध न होने से यह रोग फैलता है। इसके कीटाणु पानी या अन्य मार्ग से शरीर में प्रविष्ट होते है। यह रोग मक्खिओं के जारिये फैलता है।

लक्षण :—पेट में मरोड़ उठती है। उलटी और माड जैसे पतले और सफेद दस्त होते है। हाथ-पावों में ऐठन होने लगती है। शक्ति-हीन होकर रोगी मृत्यु के मुख में चला जाता है।

प्रतिबंधक उपाय :— (१) घर के सब व्यक्तिओं को प्रतिबंधक

टीका लगवा लेना चाहिये या डॉक्टर की राय से प्रतिबंधक गोलियां ले लेनी चाहिये।

(२) पानी उबाल कर ठंडा कर लेना चाहिये और तब पीना चाहिये।

(३) जिस कुअे का पानी पीने में आता हो उस कुअे में पोटॅशिअम परमेंगनेट डालना चाहिये।

(४) शाक, तरकारी, फूल आदि को पोटॅशियम परमॅगनेट के पानी से धो डालना चाहिये।

रोगी के वमन और दस्त में रोग-कीटाणु बहुत अधिक रहते हैं। इसलिये उनमें कीटाणु-नाशक द्रव्य डालना चाहिये। और लकड़ी का भूसा या कपड़ों के चिंदे डाल कर उन्हें जला डालना चाहिये। रोगी के ओढ़ने बिछाने के कपड़ों को भी उसके अच्छे हो जाने पर जला डालना चाहिये।

उपचार :—चिकित्सक को बुलाकर उसके निर्देशानुसार औषधोपचार करना चाहिये।

ऑव (आमांश) :— इस रोग के कीटाणु भी विषमज्वर और हैजे के समान ही पानी या दूध के द्वारा मनुष्य के शरीर मे प्रविष्ट होते है।

लक्षण :—पहिले तीन चार दस्त होते हैं। शौच की हाजत मालूम होती है परंतु पेट मरोड़ कर जरासा दस्त होता है जिसमे सफेद चिकना पदार्थ गिरता है। कभी कभी रक्त भी जाता है।

उपचार :—चिकित्सक की दवा लेनी चाहिये। इमली के एक दो कच्चे बीज रोगी को खिलाने से पेटकी मरोड़ कम पड़ जाती है। बडी सौंफ भून कर कूट लीजिये और उसकी भुरकी बारीक शक्कर मिला कर रख दीजिये। रोगी को थोड़ी थोड़ी देर से उसमे से एक एक चुटकी भुरकी खाने देया चाहिये। यह भुरकी दिन भर में चाय के आठ चम्मच भर तक खायी जा सकती है।

(४) प्रत्यक्ष स्पर्श से होनेवाले रोगों के संबंध में—

'शिशुपालन और बच्चों के रोग' शीर्षक अध्याय में लिखा गया है। खुजली, आँखों का आना आदि इसी किस्म के रोग कहे जाते है।

ऊपर लिखे हुअे सांसर्गिक रोगों के संबंध में जितनी सावधानी ली जाय उतनी ही थोडी है। जरासी असावधानी से अपनी तो हानि होती ही है अपनी पड़ौसियों और अन्य व्यक्तिओं को भी क्षति उठानी पड़ती है। अपने बच्चों के बीमार पड़ जाने पर उनकी सेवा-शुश्रूषा की जितनी चिंता हमें होनी चाहिये उतनी ही अपने पड़ौसियों के बच्चों को अपने कारण रोग न लग जाने का भी ध्यान रखना चाहिये। इसी दृष्टि से निम्न नियमों का पालन आवश्यक है।

(१) अपने घर में माता, घटसर्प या किसी सांसर्गिक रोग का यदि रोगी हो तो उसे घर के एक ओर के कमरे में लिटाना चाहिये।

(२) रोगी की कमरे में मक्खिओं को न जाने देने का प्रबंध कर देना चाहिये। दरवाजे और खिड़किओं पर चिक के पर्दे लगा देने से मक्खी अंदर नहीं जाती।

(३) रोगी का हाल जानने के लिये जहातक संभव हो, उसके कमरे में किसी बाहरी व्यक्ति को न जाने देना चाहिये।

(४) रोगी के शरीर से निकलने वाले रोग-कीटाणुओं को तुरंत नष्ट कर देना चाहिये। इसलिये—

(अ) रोगी का मल-मूत्र, थूक और 'नाक' पर तेज कीटाणुनाशक द्रव्य डाल देना चाहिये।

(ब) रोगी के कपड़े धोवी को देने के पूर्व घर ही में उबाल कर धो डालना चाहिये।

(स) रोगी के खाने-पीने के बर्तन पृथक रखना चाहिये और उन्हें कीटाणु-रहित बना देना चाहिये।

(५) सांक्रामक रोग छोटे बच्चों पर शीघ्र आक्रमण करते हैं। इसलिये पडौसियों को सूचित कर देना चाहिये कि वे अपने बच्चों को आपके घर न भेजें। यदि भूल से बच्चे आजायें तो उन्हें शीघ्र ही उनके घर भिजवा देना चाहिये।

(६) ऐसे रोगी की सेवा करने वालों को अपने कपडों को ढांपने के लिये एक लंबा कोट पहिन लेना चाहिये। पैरों मे जूता भी पहिने रहना चाहिये। रोगी की सेवा करने के पश्चात अपने हाथों को कीटाणुनाशक द्रव्य से साफ धो डालना चाहिये। लंबे कोट को उतार कर उसी कमरे में एक स्थान पर रख देना चाहिये। फिर घर के दूसरे कमरे में जाकर अपने नित्य के कार्यों में लग जाना चाहिये। बड़ी माता (चेचक), गोबरी माता, घटसर्प, विपमज्वर जैसे कठिन रोगों में घर की स्त्रियों को बारी बारी से रोगी की सेवा-शुश्रूषा करनी चाहिये। अपनी बारी हो जाने पर परिचारिका स्त्रीको अपने कपड़े बदल डालना चाहिये। एक ही स्त्रीको घर का कामकाज और रोगी की सेवा-शुश्रूषा करना भारी हो जाता है।

(७) रोग से अच्छे हो जाने पर भी जब तक रोग की दूसरे को लगने की सभावना हो तब तक बच्चों को स्कूल या अन्य बच्चों में नहीं जाने देना चाहिये।

नाटक, सिनेमा, कथा-पुराण, जैसी जगहों पर भी बच्चों को न ले जाना चहिये। जिस बच्चे की ऑखें आई हों या जिसे कुकर खांसी ने घेर लिया हो, उसके संबंध मे भी यही नियम पालना चाहिये। जब अपने घर में बच्चा किसी सांक्रामक रोग से पीड़ित हो तब अपने यहां ऐसे उत्सव का आयोजन न करना चाहिये कि जिससे अन्य घरों की स्त्रियों को आने का अवसर आये।

अध्याय दसवाँ

शिशुपालन



राष्ट्र की प्रगति आज की पीढ़ी पर ही नहीं, भावी पीढ़ी पर भी अवलम्बित रहती है। हम जब किसी समुन्नत राष्ट्र की कल्पना करते हैं तो हमें मालूम होता है कि उस राष्ट्र के व्यक्ति सतत प्रयत्नशील रह कर अपने देश को उच्च स्थान पर रखने की जितनी चिन्ता करते हैं उतनी ही भावी पीढ़ी के लालन-पालन की भी चिन्ता रखते हैं। वे जानते है कि यदि बच्चों की, जो राष्ट्र की भावी पीढ़ी है, उचित सँभाल न की गई तो उनके राष्ट्र निर्माण का कार्य व्यर्थ हो जायगा। एक पीढ़ी के अन्त हो जाने पर उसका स्थान ग्रहण करने वाली पीढ़ी उतनी ही तेजस्वी और सामर्थ्यवान होनी चाहिये, तभी राष्ट्र सदा उच्च पद पर आसीन रह सकता है। इतिहास का अध्ययन हमें यही सिखाता है। मुगल साम्राज्य के अन्तिम बादशाह यदि बाबर या अकबर के समान होते तो उसका ह्रास न होता। भावी पीढी की सँभाल और उसमें योग्य संस्कार भरने की जिम्मेवारी अधिकाश में माता पर है। अतः प्रत्येक माता तथा स्त्रीको शिशुपालन के व्यापक नियमों की जानकारी आवश्यक है। प्रकृति ने शिशुपालन का कार्य स्त्रीको ही सौपा है। अतएव उसे चाहिये कि वह इस कार्य को अपना कर्तव्य समझ कर पूरा करे।

बच्चे की बाढ़

९ महिने तक बच्चा मां के गर्भ में रहता हैं। इस अवधि में उसे अपना पोषण-तत्व मां के द्वारा ही प्राप्त होता है। इसीलिये गर्भवती स्त्रीके खाने पीने का अच्छा प्रबन्ध होना चाहिये। उसे स्वच्छ हवा में रहना, अल्प व्यायाम और पर्याप्त विश्राति आवश्यक हैं। स्वस्थ बच्चे के पैदा

होने पर उसकी स्वाभाविक बाढ़ आसान हो जाती है। जन्मते ही बच्चे का वज़न ढाई से चार सेर तक होता है। बच्चे का वज़न पैदा होते ही ले लेना चाहिये और महीने भर तक उसका प्रति सप्ताह वजन लेकर उसकी वृद्धि का निरीक्षण करना चाहिये। साधारणतया पाच छे महिने के बच्चे का वज़न उसके पहिले दिन के वज़न से दुगुना होता है।

एक वर्ष के बच्चे का वज़न कम से कम अठारह पौंड होना चाहिये। इस क्रम से यदि वजन न बढ़े तो बच्चे का खानपान डॉक्टर की सलाह से निर्धारित कर लेना चाहिये।

जन्म से ही बच्चा क्रमशः बढ़ने लगता है। पहिले महीने में बच्चा शरीर को इधर-उधर हिलाने के सिवा और विशेष हलचल नहीं करता। इसका बहुत सा समय नींद में ही जाता है। जागने और कमरे मे काफी प्रकाश होने पर वह अपनी ऑखें खोल कर देखने लगता है। उसकी नजर किसी खास पदार्थ पर नहीं ठहरती। वह कहीं भी दृष्टि डाल देता है। डेढ़-दो महीने का बच्चा थोड़ा हॅसने लगता है और उसकी नजर ठहरने लगती है। तीसरे महीने में वह नींद कम लेने लगता है। हाथ पाव चला कर वह खेलने लगता, हुंकार देता और थोड़ी दृष्टि भी जमाता है। इस समय बच्चे के पलने मे कोई खिलौना बॉध देना चाहिये जिसे देख कर बच्चा बहुत बार हाथ पाव चला कर खेलने लगता है। हाथ-पैर की हरकत से उसे जो व्यायाम मिलता है उससे उसका स्वास्थ्य सुधरता है। चिड़ियों के खिलौने इस अवस्था में उपयोगी होते हैं। चौथे महिने में बच्चा पेट के बल सरकने का प्रयत्न करता है। जैसे ही वह औधा होने लगता है वैसे ही वह सिर उठाकर पेट के बल आगे सरकता है। बच्चे के चार महिने के हो जाने पर उसे पलंग पर सुला कर कमरे से दूसरी जगह नहीं जाना चाहिये। यदि पलग में चारों तरफ कठडा बना हो तो बच्चा अकेला भी सो सकता है। परतु जिस पलंग में कठडा नहीं रहता उसमें बच्चे के गिर पडने का भय रहता है। यदि आप बच्चे के पास न ठहर सकती हों तो किसी अन्य को वहा बैठाल जाइये। अन्यथा

ज़मीन पर ही बिस्तर बिछाकर बच्चे को सुला देना चाहिये। यहां एक घटना स्मरण आती है—एक बर्तन मलनेवाली स्त्री अपने चार महीने के बच्चे को चारपाई पर सुलाकर सदा की भांति किसी दूसरे घर में बर्तन मलने चली गई थी। उसके जाने के बाद बच्चा जागा और वह पांव को इधर-उधर फेंकते हुए सिरहाने की ओर सरक गया, जहां पानी की भरी बाल्टी रखी हुई थी, बच्चा सिरहाने से आगे सरककर बाल्टी में गिर कर मर गया। जब मा काम से लौटी तो उसने बच्चे की हालत देख कर छाती पीट ली। यदि वह बच्चे को ज़मीन पर ही सुला जाती तो यह दुर्घटना न होती।

पांच छे महिने का बच्चा अपनी मा और रोज़ दिखलाई देने वाले व्यक्तियों को पहिचानने लगता है। सातवें महिने से बच्चा बैठने और रेंगने लगता है। उसके नीचे के दो दांतों की जोड़ी भी दिखलाई देने लगती है। इस समय उसके हाथ में जो चीज़ आ जाती है उसे ही वह मुँह में देकर काटने की कोशिश करता है। वस्तु को पहिचानने के लिये वह अपनी जितनी इन्द्रियों का उपयोग कर सकता है, करता है। वस्तु को हाथ से छूता है, हिलाता है और देखता है कि उससे कुछ आवाज़ आती है या नहीं, मुँह में डालकर उसका स्वाद भी लेता है। यह क्रिया सतत चलती रहती है। बच्चा जब इतना बड़ा हो जाय तो उसके आसपास ऐसी कोई भी चीज़ न पड़ी रहनी देनी चाहिये जो उसे हानि पहुंचा सके। हाथ में पक्के रंग का झुनझुना देने में कोई हर्ज नहीं है।

बच्चों के दांतों का आना

बहुत से बच्चों को दांत आते समय कष्ट होता है। कुछ बच्चों को खांसी आती है, कुछ को दस्त लगते और कुछ को ज्वर आने लगता है। दांत बाहर निकलते समय कभी कभी १०२° से १०३° तक ज्वर भी आ जाता है; कभी उसे बेहोशी के झटके आने लगते हैं और आँखें तक आजाती हैं। दांतों के निकल आने पर ये उपद्रव शांत हो जाते हैं। दांत

निकलते समय मसूड़े कड़े और फूल जाते हैं। उन्हें डीक़ामाली के चूर्ण के साथ बारीक शक्कर मिला कर मलना चाहिये। इससे दांत निकलने में आसानी होगी। दांत निकलते समय बच्चा कड़ी चीज़ काटना चाहता है। उस समय मुलहठी का डंठल या खारक हाथ में पकडा देना चाहिये। इन चीज़ों के चबाने से भी दातों के बाहर निकलने में सहायता मिलती है।

बच्चा नवें महीने से लेकर बारह महीने के भीतर खड़ा होने लगता और दीवार पकड़ कर एक–दो कदम आगे रखने लगता है। वर्ष भर के बच्चे के, ऊपर के चार और नीचे के चार इस तरह आठ दांत आ जाते हैं। मुँह से बा, बा, मा, अम, बम जैसे शब्द निकलने लगते है। पशु-पक्षियों को देखना उसे भाने लगता है। कौआ, चिडिया, तोता, घोडा आदि को विशेष प्रेम से देखता है। दूसरे साल में बच्चा अच्छा चलने लगता है। पीछे की डाढ़ छोड कर शेष सब दांत, खूटिए और चार डाढें आ जाती हैं। इस समय दूध पिलाना जरा कम कर उसे नरम भात, आलू आदि खिलाना चाहिये। साधारणतया स्वस्थ बच्चे की बाढ़ इसी तरह होती है।

बच्चे का भोजन

बच्चे के ९–१० महीने के होने तक प्रकृति ने उसके भोजन का प्रबंध उसकी मां के पास ही कर दिया है। मा का दूध पीने से बच्चा अच्छा पनपता है। और वही दूध उसके लिये उत्तम होता है। पैदा होने के लगभग २४ घटे तक बच्चा सोता रहता है, उस समय उसे दूध की विशेष आवश्यकता नहीं होती। पहिले दिन भी मा को चाहिये कि वह बच्चे को एक दो बार दूध पिलाए: इससे लाभ ही होता है। दूसरे दिन उसे थोड़ा गाय का दूध पिलाना चाहिये। क्योंकि उसकी माता के स्तनों में तीसरे दिन से दूध आता है। तीसरे दिन से बच्चे को अपनी मां का ही दूध मिलता है। जब गाय का दूध बच्चे को देना हो तब एक भाग गाय के दूध में तीन भाग, उबालकर ठंडा किया हुआ

पानी, डालना चाहिये; उसमें थोड़ी शक्कर भी। इस दूध को कुनकुना ही एक कटोरी में लेना चाहिये। एक अंगुल चौडी और बीता भर लम्बी नरम स्वच्छ मलमल की चिन्दी को गरम पानी में अच्छी तरह उबाल लेना चाहिये और उसका एक सिरा कटोरी में डुबा लेना चाहिये तथा दूसरे छोर को बच्चे के ओंठ पर रख देना चाहिये। एकाएक यह दूध बच्चे के मुंहमें जाता है और धीरेधीरे बच्चा चिन्दी को चूसने लगता है। इस चिन्दी को बिलकुल साफ रखना चाहिये। हम आदतों के गुलाम होते हैं। इसलिये अच्छी आदतों को डालना आवश्यक है। बच्चे में अच्छी आदत डालने का प्रयत्न जन्म से ही करना चाहिये। मां को निश्चित समय पर ही बच्चे को दूध पिलाना चाहिये। पहले दो महीने तक ढाई घंटे के अंतर से दूध पिलाना चाहिये। रात के दस बजे से सुबह पाच छै बजे तक यथा संभव बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिये। अन्य इन्द्रियों के समान पचनेन्द्रिय को भी विश्रान्ति की जरुरत है। इसलिये रात को दूध नही पिलाना चाहिये। बच्चे को जब दूध पीने की आदत नहीं रहती तो वह मजे में सोता है। जब बच्चा तीन महीने का हो जाय तो उसे तीन घंटे के अंतर से दूध देना चाहिये। उसे अब संतरे या मोसंबी का रस दिन भर में चाय के चार-पाच चम्मच भर दे देना चाहिये। दूध में जरा सा उबला हुआ पानी और शक्कर भी डाल देनी चाहिये।

माँ का दूध छुड़ाना

बच्चा जैसे जैसे बड़ा होने लगता है, उसे दूध की ज्यादा ज़रुरत पडने लगती है। नौ महीने के बच्चे को सेर–डेढ़ सेर दूध की आवश्यकता पडती है। इतना दूध मा से प्राप्त करना कठिन होता है। इससे उसका पेट नहीं भर पाता और वह चिड़चिड़ाने लगता है। ऐसी दशा में उसे निश्चित अंतर से मां का दूध तीन बार पिलाना चाहिये और बाकी समय में गाय का दूध देना चाहिये। मां को चाहिये कि वह अपना दूध देना धीर-धीरे कम करती जाय और गाय का दूध बढ़ाती जाय। इस तरह

मां को क्रमशः अपना दूध पिलाना बंद कर देना चाहिये। बच्चे के जब चार दांत आ जायें तो उसे थोड़ा घी और नमक मिला हुआ नरम भात खिलाना चाहिये। दस महीने के बच्चे को यदि मा का दूध पिलाना बंद न किया गया तो फिर उसका छूटना कठिन हो जाता है। क्योंकि तब बच्चा ज्यादा समझने लगता है।

गाय का दूध

दूध का पृथक्करण कर के देखा गया है कि गाय का दूध प्रायः मां के दूध के समान ही गुणकारी होता है इसलिये उसमें थोड़ा परिवर्तन कर देने पर वह बच्चे को पच जाता है।

[दूध के तत्व बतानेवाला कोष्टक]

प्राणी	पानी	प्रोटीन	चर्बी	कार्बोहाय-ड्रायट्ज	क्षार
मनुष्य	८७·४	२	३·५	६·५	०·६
गाय	८७ ४	४	३ ५	४·५	० ६
भैंस	८१·५	४·३५	५	५	१·०
बकरी	८७·५	३ ७	४·२	४	०·६

उपरोक्त कोष्टक को देखने से पता चलेगा कि मा और गाय के दूध के तत्वों में बहुत कम अतर है। गाय के दूध मे प्रोटीन अधिक होने से उसमें पानी मिला देने से वह बच्चे के पचने योग्य बन जाता है। गाय के दूध में कार्बोहायड्रायट्ज कम होने से उसमें शक्कर मिलानी चाहिये।

ऊपर का दूध

मां के बीमार रहने, उसके दूध न आने या किसी शिशु की अल्पायु में ही मा के मर जाने पर उसके पालने की जिम्मेवारी दूसरों पर आती

है। ऐसे बालक को कैसा और कौनसा दूध देना चाहिये, इसकी जानकारी हमें होनी चाहिये। इंग्लेड और अमेरिका से कई तरह का पाऊडर में तैयार दूध डब्बों में आता है। अत्यंत कमजोर या बीमार बच्चों को वह दिया जाता है। जहा तक संभव हो ऐसे दूध को कम ही उपयोग में लाना चाहिये। वह पचने में इतना हल्का होता है कि उसे पचाने में बच्चे की पचनेन्द्रिय को कुछ काम ही नहीं करना पड़ता। बच्चा इस दूध को आसानी से पचा लेता है और हृष्ट-पुष्ट बन जाता है। परन्तु बच्चे को इस दूध के आहार पर हमेशा नहीं रखा जा सकता। अतः जब हम उसे चावल आदि खाने को देते हैं तब वह पचा नहीं पाता और उसका स्वास्थ्य गिरने लगता है। जहां तक हो सके बच्चे को गाय का दूध पिलाना चाहिये। अपने घर पर गाय को पालने से उसके खानेपीने पर हमारी दृष्टि रहती है। अतः दूध के नीरोग होने में संदेह नहीं रह जाता। गाय को बिनौले नहीं खिलाना चाहिये। ग्वाले से दूध लेते समय गाय स्वस्थ है या नहीं, इसका ध्यान अवश्य रखना चाहिये। गाय के दूध को ज्यों का त्यों नहीं पिला देना चाहिये; यह बात हम उपर कह चुकी हैं। उसे नीचे लिखे अनुसार तैयार करना चाहिये। दूध मे मिलाने के पानी का परिमाण पहले ज्यादा होता है, फिर क्रमशः कम होता जाता है।

बच्चे की आयु	पानी	दूध
१ महीना	३ भाग	१ भाग
२ ,,	२ ,,	१ ,,
३ ,,	१॥ ,,	१ ,,
४ से ६ महीना	१ ,,	१ ,,
६ से ९ ,,	१ ,,	२ ,,
१० से ११ ,,	१ ,,	३ ,,
१२ वां महीना	पानी की आवश्यकता नहीं।	

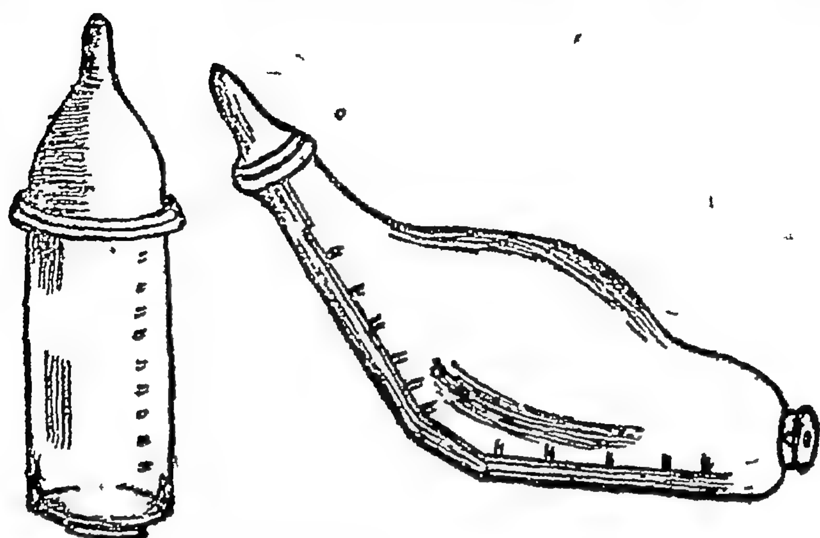
बच्चे को पिलाने योग्य आधा सेर दूध तैयार करने के लिये ऊपर बतलाये परिमाण में पानी मिला कर उसमें चाय के दो चम्मच भर शक्कर

और दो चम्मच कच्चे दूध की मलाई मिलाना चाहिये। मिश्रण को 'स्टोव्ह' या सिगड़ी पर चढ़ा देना चाहिये। एक उफान आने के बाद दूध को नीचे उतार लेना चाहिये और उसे ठडे पानी के बर्तन में रखकर ठंडा कर लेना चाहिये। दूध जब ठडा हो रहा हो तब उसे चम्मच से लगातार चलाते रहना चाहिये जिससे उसपर मलाई न पड सके। इस दूध को ढाप कर ठंडे स्थान में रख देना चाहिये। बच्चे के दूध पीने का जब समय हो जाय तब जितना आवश्यक हो उतनेही दूध को जरा कुनकुना करके शीशी मे भर लेना चाहिये। बकरी का दूध भी अच्छा होता है परन्तु उसे हमेशा हर जगह प्राप्त करने में कठिनाई पड़ती है। इसके अतिरिक्त बकरी का जरूरत पड़ने पर हर समय ताजा ही दूध निकालना चाहिये। यह बात घर में बकरी पालने पर ही संभव हो सकती है। कोष्टक देखने से पता चल जायगा कि भैंस का दूध बच्चों को क्यों नहीं देना चाहिये।

दूध पिलाने की शीशी

बाजार में बच्चों को दूध पिलाने की भिन्नभिन्न आकार की शीशियां मिलती है; परंतु प्रायः जिस तरह की शीशी को काम में लाया जाता है उसका चित्र नीचे दिया जाता है। दूसरे आकार की शीशी का भी चित्र नीचे दिया जाता है। वह आसानी से धोई भी जा सकती है और उसकी चोंवी चूसने में भी बच्चे को सुविधा होती है। शीशी किसी भी आकृति की हो सकती है परतु उसकी सफाई अच्छी होनी चाहिये व शीशी को कम से कम दिन मे एक बार उबलते पानी में धोकर साफ जरूर कर लेना चाहिये। शीशी को एकदम उबलते पानी में नहीं डाल देना चाहिये। एक तपेले में ठंडा पानी भरना चाहिये और उसमे शीशी को डाल देनी चाहिये। उसके बाद तपेले को सिगड़ी पर चढ़ा देना चाहिये। जब पानी उबलने लगे तब उसे नीचे उतार लेना चाहिये। प्रत्येक समय दूध पिलाने के बाद ही शीशी को शीघ्र ही साफ धो डालना चाहिये। शीशी धोने का ब्रश मिलता है। धोने में उसका उपयोग करना चाहिये। ब्रश को भी स्वच्छ रखना चाहिये।

शीशी को जब तक जरूरत न हो ठंडे पानी में डाल रखना चाहिये। गरम



आकृति. नं. १४—दूध पिलाने की शीशी और बोंबी

पानी से दोनों ओर की बोंबी को धो डालना चाहिये। बोंबी के छेद में जरा भी कचरा या गंदगी न रहने पावे। बोंबी को उबालना नहीं चाहिये। ऐसा करने से वह खराब हो जाता है। गरमी के दिनों मे बच्चो को पानी पिलाने की आवश्यकता पड़ती है। पानी को उबाल कर ठंडा कर के रख छोड़ना चाहिये। इस पानी को कम से कम दो बार जरूर पिलाना चाहिये। जिन बच्चों को मा का दूध नहीं मिलता उन्हें सतरे या मोसबी का रस अवश्य देना चाहिये। छै महीने के बच्चे को चाय का आधा प्याला रस दिया जा सकता है, परतु इतना रस एकही बार में नहीं पिला देना चाहिये। दिन मे, दो तीन बार में उसे पिलाना चाहिये। टमाटर या गाजर का रस भी पिलाया जा सकता है।

बच्चे के वस्त्र

बच्चे को ऋतु के अनुसार वस्त्र पहिनाना चाहिये। फिर भी ऋतु के वातावरण को देख कर ही रोज वस्त्र पहिनाना चाहिये। अपने देश में वर्षा मे अमुक तरह के कपड़े पहिनाना चाहिये, यह कहना कठिन है क्योंकि वर्षा ऋतु में कभी तो बेहद गर्मी पड़ती है और कभी बेहद सर्दी।

बच्चे के स्वास्थ्य पर भी वस्त्र-परिधान निर्भर है। कमजोर बच्चे को हमेशा ही शरीर में गरम कपड़ा पहिनाना पडता है। बच्चे के कपड़े मोटे नहीं होने चाहिये। उनके गरम कपडे भी मोटे कपड़े के नहीं बनवाना चाहिये। अपने देश में ऊन के बने हुये कपडे काफी होते हैं। जब ठंड ज्यादा पडती हो तब बच्चे को लम्बी आस्तीन के झबले पहिनाना चाहिये और उस पर ऊन की जेकेट या कोट, ऊनी टोपी और मोजे पहिनाना चाहिये। बच्चों के कपड़े ज्यादा लवे नहीं होने चाहिये। बच्चे को सुलाते समय उसके कपड़े उसके घुटने के नीचे न आ पावें, इस बात का ध्यान रखना चाहिये।

लँगोटी

छोटे बच्चों को चड्डी नहीं पहनाई जा सकती। उनके लिये १२ इंच लम्बा और १२ इच चौडा कपडा ले कर उसकी तिकोनी घडी सीनी चाहिये और उसकी बच्चे को लॅगोटी बना देनी चाहिये। कमर से लॅगोटी यदि खिसकने लगे तो लॅगोट के बीचोंबीच तीन टक दे कर सी देना चाहिये। इससे लॅगोटी फिट बैठ जायगी। लॅगोटी का कपडा नरम होना चाहिये।

घुमाने ले जाते समय बिलकुल छोटे बच्चे को ब्लेंकेट या शाल से ओढा लेना चाहिये। सात महीने के बच्चे को अच्छी ऋतु में ऊनी जाकिट और लॅगोट बस होंगे। टोपी और मोजे पहिनाने की आवश्यकता नहीं है। उसे अपने हाथपाव पटकने, आगे सरकने और रेंगने के लिये वस्त्रों के द्वारा अडचन न आनी चाहिये। कपडे यदि जरा भी भींग गये हों तो उन्हें बदल देना चाहिये। जब लॅगोटी गीली हो जाय तो उसे बदलना न भूलना चाहिये।

बच्चे का स्नान

स्वस्थ बच्चे को प्रतिदिन नहलाना चाहिये। स्नान के लिये टब या बेसिन की जरुरत नहीं है। हम बच्चों को पैर पर लिटा कर नहलाती हैं,

नहलाने की यह रीति बिलकुल छोटे बच्चों के लिये ठीक है। नहाने के कमरे में स्नान की तैयारी आगे लिखे अनुसार करनी चाहिये। कमरे की खिड़की बंद कर देनी चाहिये। अपने बैठने के लिये उसमें एक पाट रख लेना चाहिये। अपने दाहिने हाथ की ओर गरम पानी से भरी हुई बाल्टी और तपेली रख लीजिये। बच्चे के शरीर के ऊपर बहुत गरम पानी नहीं डालना चाहिये। बच्चा जितने गरम पानी को सह सकें, पानी उतना ही गरम रहना चाहिये। एक कटोरी में चाय के चम्मच भर बेसन को लेकर उसमें थोड़ा दूध डालना चाहिये। बहुत छोटे बच्चे को साबुन नहीं लगाना चाहिये। नारियल के तेल की कटोरी बाल्टी के पास रख लीजिये। बच्चे के शरीर को पोंछने के लिये नरम कपड़ा भी रखिये। यह कपड़ा इतना बड़ा हो कि जिसमें बच्चे को लपेटा जा सके। इतनी तैयारी हो जाने पर आप अपनी साड़ी को घुटने के उपर खोंस लीजिये। इस से आपकी साड़ी गीली न होने पावेगी। सामने 'टॉवेल' रख लीजिये। बच्चे को गोद में लेकर उसके बिस्तर को तैयार कर रखने के लिये किसी से कहिये या स्वयँ पहिले कर रखिये। स्नान के बाद पहिनाने के कपड़े भी पास रख लीजिये। कमरे में प्रविष्ट होने के बाद दरवाजे को बन्द कर लेना चाहिये। स्नान कराते समय बच्चे को हवा न लगने देना चाहिये। खुद पाट पर बैठ कर बच्चे के कपड़े उतार लेना चाहिये। फिर उसके शरीर पर धीमे धीमे तेल की मालिश कीजिये। उसके तालू पर तेल मलिये। फिर अपने पैर फैला कर उन्हें मिलाइये और अपने पैरों पर बच्चे को लिटा लीजिये। दाएं हाथ से बच्चे पर पानी डालिये। बच्चे के नाक-मुह में पानी न जा पावे। बेसन को शरीर पर चारों ओर लगाइये। इससे शरीर निखरता है। स्नान के हो जाने पर बच्चे को कपड़े मे लपेट लेना चाहिये और उसे उसके सुलाने के कमरे में ले जाना चाहिये। कमरे के खिड़की दरवाजे लगे ही रहें। बच्चे के सब अंगों को पोंछ कर सुखा लेना चाहिये। उसकी गर्दन, बगल और जांघ को पोंछ लेना चाहिये। बच्चे को लगाने के पावडर विशेष को लगा कर उसे कपड़े पहिनाना चाहिये

और दूध पिला कर सुला देना चाहिये। एक वर्ष तक की उम्र के बच्चे का इसी भांति स्नान कराया जाता है।

बच्चे की आदतें

पहले दिन से ही बच्चे को अच्छी आदतें डालनी प्रारभ कर देनी चाहिये। पहिले ठीक समय पर दूध पिलाने के संबध में कहा जा चुका है। निर्धारित समय पर शौच कराना ही चाहिये। बच्चा जब बैठने लगे तब उसे, "चेम्बरपाट," (चित्र देखिये) पर शौच कराना सिखलाना चाहिये। शौच हो जाने पर पाट को ढाक देना चाहिये।



आकृति न. १५—चेम्बरपाट

इस बर्तन को साफ करने मे समय भी ज्यादा नष्ट नहीं होता। यह बर्तन छोटे-बड़े आकार का मिलता है। इसका मूल्य भी अधिक नहीं है। बच्चे को इस पर शौच करने की आदत पड जाने पर माँ कई झझटों से बच जाती है। पेशाब की भी आदत डालनी चाहिये। बच्चे जब तीन महीने के हो जाते हैं तो उन्हें पेशाब करने को बैठालते पर वे पेशाब

कर लेते हैं। इस आदत से उनकी लंगोटी प्रायः गीली नहीं हो पाती। बच्चे को निश्चित समय पर स्नान कराना चाहिये। बहुत से बच्चे जल्दी उठते हैं और दूध पीकर बहुत समय तक खेलते रहते हैं। इस समय उन्हें शौच के लिये बैठालना चाहिये। ज़रा बड़े हो जाने पर उन्हें पाट पर बैठालना चाहिये। इतना होने के बाद उनके स्नान का समय आ जाता है। अतः स्नान करा देना चाहिये। बच्चे को भरनींद सोने देना चाहिये। स्नान होने के बाद बच्चा सोता है। उसके बाद उसे दोपहर में भी सुलाना चाहिये। रात को ६॥ या ५॥ से करीब सोने पर बच्चा रात भर आराम से सोता है। बच्चों को सुबह शाम खुली हवा में घुमाने ले जाना चाहिये।

बच्चे का रोना

बच्चों को अपनी आवश्यकता को प्रगट करने का एक ही मार्ग है और वह है रोना। यदि हम नियत समय पर बच्चे के सँभालने के सब आवश्यक काम करें तो उसे रोने की जरूरत नहीं पड़ेगी। मां में बच्चे के रोने के कारण को समझने की क्षमता होनी चाहिये। अनुभवी मां को इसे समझने में देर नहीं लगती। बच्चे हमेशा एक ही तरह से नहीं रोते। भूख लगने, नींद आने, कहीं चोट लग जाने और गोदी आने की इच्छा होते ही बच्चा रोने लगता है। मां को यह जानना चाहिये कि वह किस लिये रो रहा है। दूध पीने और सोने के समय बच्चे का रोना आसानी से समझा जा सकता है। कारण जान लेने पर बच्चे को व्यर्थ नहीं रोने देना चाहिये।

बच्चों की बीमारी

बच्चा चूंकि सतत् मा के पास रहता है इसलिये मां ही उसकी बीमारी पहिचान सकती है। बच्चों की बहुत सी बीमारियां उनकी पचन-शक्ति खराब होने के कारण होती हैं। इसलिये बच्चे जब तक तीन वर्ष के न हो जायँ, हमें उसका दस्त कैसा होता है, इस पर ध्यान देते

रहना चाहिये। छोटे बच्चों को रोज दस्त कैसा होता है, इसके देखते रहना आवश्यक है। उसका रंग कैसा है, उसकी गंध कैसी है, साफ हुवा है या कड़ा है, पतला तो नहीं है, आदि बातों पर हमारा ध्यान रहना चाहिये और तब उसका इलाज कराना चाहिये। दस्त से सफेद गाठें निकलने और बदबू आने पर समझ लेना चाहिये कि बच्चे को दूध नहीं पच रहा है। दूध के अपचन से दस्त शुरू होते हैं। इसका उत्तम इलाज दूध में पानी का मिश्रण कर देना है। जब बच्चा मां का दूध पीता हो तो पिलाने के पहिले मां को पानी पीना चाहिये और बच्चे को भी थोडा पानी पिला देना चाहिये। उसके बाद उसे थोड़ा दूध पिलाना चाहिये। इसके अलावा डॉक्टर की सलाह से औषधि देनी चाहिये। छोटे बच्चों के लिये अपनी घरू देशी दवाइयें बड़ी गुणकारी होती हैं। घर की अनुभवशील स्त्रियों की सलाह से ऐसी दवाइयें देने में कोई हर्ज नहीं है। खासी, दस्त, उल्टी आदि पर ये औषधिएं तत्काल फायदा पहुचाती है।

पेट-दर्द:—बदहजमी या शीत के कारण बच्चे का पेट दर्द करने लगता है। दर्द उठते ही बच्चा पैरों को पेट की ओर ले जाता है और एकदम रोने लगता है। इससे बच्चे के पेट दुखने का ज्ञान होता है।

इलाज:—अंडी के तेल को हाथ में चुपड़ कर उससे पेट की मालिश करनी चाहिये। मालिश, बच्चे के पेट के दाहिनी ओर नीचे से प्रारंभ कर ऊपर ले जाते हुए पेट की बाई ओर तक करनी चाहिये और फिर जहा से शुरु की हो वहीं आजाना चाहिये। इस तरह दाहिनी से बाई ओर तक हाथ से धीरे धीरे मालिश करते जाना चाहिये। साथ ही तह किये हुए कपड़े को तवे पर रखकर उससे पेट को १०-५ मिनट तक सेंक भी देना चाहिये। सेकने के बाद पेट पर गरम कपडा बाघ देना चाहिये। इस उपचार से बच्चे को नींद आ जायगी या बच्चा खेलने लगेगा।

उल्टी:—कुछ बच्चे दूध पीने के बाद जरा उल्टी कर देते है। बच्चे को हिसाब से ही (उचित मात्रा में ही) दूध पिलाना चाहिये। दूध पिलाने

के बाद ही उसे उपर उछालकर खिलाना नहीं चाहिये। उसे थोड़ी देर आराम से लेटने देना चाहिये। बच्चे को कधे पर लेकर उसकी पीठ पर हाथ फेरना चाहिये। उसे डकार आ जाने पर सुला देना चाहिये। दूध पीने के बाद ही कभी कभी बच्चे को जोरों से हिचकिएं आने लगती हैं। उस समय भी ऐसा ही करने से हिचकी बंद हो जायगी।

कान का दर्दः—कान के दुखने पर भी बच्चा रोने लगता है। जब मा को मालूम हो जाय कि बच्चा भूख या पेटदर्द से नहीं रो रहा है तो उसे उसका कान देखना चाहिये। कान को हाथ से छूने पर जब बच्चा रोने लगे तब समझना चाहिये कि बच्चे का कान दर्द कर रहा है। कभी कान से पानी बहता हुआ दीख पड़ता है। तिल का थोड़ा तेल लोहे की चम्मच मे डाल कर उसे आग पर अच्छा कड़कडा लेना चाहिये; तेल में लहसुन की तीन कली भी डाल देनी चाहिये। तेल के कुनकुना हो जाने पर बच्चे के कान मे उसकी दो तीन बूंदें डाल देनी चाहिये और उस कान में स्वच्छ रुई का फोहा लगा देना चाहिये। तह किये हुये कपड़े से कान को सेंकना भी चाहिये।

गर्मी की फुन्सिएंः—गर्मी के दिनों में बच्चों को प्रायः छोटी छोटी फुंसिएं हो जाती हैं। गाल, बगल, जांघ आदि भागों में फुंसिएं उठ कर सारे शरीर में फैल जाती हैं।

इलाजः—बच्चे के हाथ-पांव में बेसन लगाकर उसे नहला देना चाहिये। बारीक व नरम वस्त्र से शरीर पोंछ कर सुखा देना चाहिये। हाथ में स्पिरिट लेकर उसे हल्के हाथ से 'घमोरियों' (गर्मी की फुंसियों) पर लगाना चाहिये। लगाते ही शरीर में जलन होने लगती है। यदि शरीर में खुजली हो तो यह जलन और भी बढ़ जाती है। बाद में, लगाने के पाउडर को शरीर में मसल देना चाहिये। इस प्रकार दो तीन दिन के उपचार से गर्मी की फुंसिएं दूर हो जाती हैं। छै महीने के भीतर के बच्चे को स्पिरिट नहीं लगानी चाहिये।

उपायः—गर्मी के दिनों में बच्चे को कम से कम वस्त्र पहिनाना चाहिये। प्रति दिन अच्छी तरह नहलाना चाहिये कैरियों को भून कर उसके गूदे को बच्चे के शरीर पर मसलिये और कम से कम दो तीन बार नहला दीजिये। शाम को धूप में रखे हुअे पानीसे नहलाने से बच्चे को फायदा होता है।

खुजलीः—यह बड़ा दुःखदायी रोग है। यह गंदगी और अस्वच्छता से रहने से होता है। खुजली की भी फुंसिएं शरीर भर में उठ आती हैं अथवा उंगलियों के बीच के भाग मे होती हैं। सीने की सुई अच्छी तरह तपा कर ठंडी कर लेनी चाहिये। और उससे उन फुंसियों को छेदकर उनकी पीप निकाल देनी चाहिये। और तब कार्बोलिक साबुन और कुनकुने पानी से उन्हें धो डालना चाहिये। उसके बाद पानी को कपड़े से सुखा लीजिये और फुंसियों पर बोरिक मलहम लगा दीजिये। खुजली के रोगी का रक्त दूषित होता है। अतः उसे रक्त शुद्ध करने की दवा देनी चाहिये। रोगी को सुबह चाय या दूध देने के पूर्व चाय के कप भर पानी में शहद मिलाकर पिलाना चाहिये।

ऑखो का आनाः—गाव में यदि ऑखों की बीमारी फैली हो तो एक स्वच्छ कपडा लेकर उसे बोरीक लोशन में तर कीजिये और उससे ऑखों को पोंछ दीजिये। ऑखों में आर्जिराल की एक एक बूंद डालना चाहिये। इस तरह तीन दिन तक इलाज करना चाहिये। ऑखों के आजाने पर उनके मैल को ऊपर बतलाई विधि से निकाल देना चाहिये और ऑखों में रोज अर्जिराल की एक एक बून्द डालना चाहिये। जब तक ऑखों अच्छी न हो जाएं, इलाज जारी रखना चाहिये। ऑखों का मैल जिस वस्त्र से पोंछ गया हो, उसे जरा उबालकर धो डालना चाहिये। बच्चों को होने वाले अन्य सासर्गिक रोगों के संबंध में जो पहले लिखा गया है, उसे पढ़िये। उसके अलावा जो रोग होते है, वे आगे लिखे गए हैं।

सूखारोगः—बच्चों में यह बीमारी बहुत फैली हुई दीखती है।

बच्चे को देखते ही यह बीमारी पहचानी जा सकती है। उसमें नीचे दिये गये लक्षणों में से कोई एक विद्यमान रहता ही है।

(१) बच्चा अच्छी तरह नहीं सोता, शरीर के ओढ़ने के वस्त्र को फेंक देता है। नींदमे चिल्लाता है। सोते समय शरीर पर, विशेषत: सिर पर खूब पसीना आने लगता है।

(२) अन्य बच्चों के समान वह न तो जल्दी बैठना और न चलना ही शुरु करता है।

(३) दात देरीसे निकलते हैं व निकलते समय तकलीफ होती है। प्रत्येक दात निकलते समय उसे सर्दी खॉसी हो जाती है।

(४) बीच बीच में हल्का ज्वर आता है।

(५) पेट बढ़ता जाता है, शेष अंगों का यथाक्रम विकास नहीं होता।

(६) ऑखे ज़रा चौकोनी दिखलाई देती है। कपाल के दो उठे हुए भाग और आगे आजाते है।

(७) डेढ वर्ष के हो जाने पर भी उसका तालू अच्छा भरा हुआ नहीं दिखलाई देता।

रोग होने का कारण :—(१) यह रोग केलशियम और फास्फरस के अभाव में मुख्यतया होता है। (२) मा की अस्वस्थता विशेष कर रक्तहीनता का भी बच्चे पर असर पड़ता है। (३) मा के भोजन में क्षार और जीवनसत्त्वों की कमी का होना। (४) मा के खुली हवा मे न घूमने से उसके दूध में 'डी' जीवनसत्त्व की कमी रहना।

(५) बच्चे के दस महीने के हो जाने और मा के गर्भवती हो जाने के बाद भी मा का दूध पिलाना जारी रखना।

(६) ऊपर के दूध पर ही बच्चे के रहने पर उसके आहार में डी जीवन-सत्त्व की कमी का रहना।

प्रतिबंधक उपाय :—(१) बच्चों के आहार-विहार की उचित

सावधानी रखने से यह रोग नहीं होने पाता। (२) जो बच्चे मा के दूध से वंचित रहने के कारण डब्बे के दूध पर रहते हों उन्हें "डी" जीवनसत्व पहुँचाने के लिए कॉडलीवर आइल, मोसम्बी या टमाटर का रस अवश्य देना चाहिये। (३) बच्चे को थोड़े समय तक जरूर सूर्य की किरणों में लिटाना या खेलने देना चाहिये। (४) शरीर पर 'कॉड-लीवर तेल' की मालिश करनी चाहिये।

उपचार :—(१) रोग के निश्चित हो जाने पर बच्चे का आहार डाक्टर की सलाह के अनुसार प्रारम्भ-कर देना चाहिये। (२) बच्चे को ऊपर बतलाए अनुसार काडलीवर आइल दीजिए। (३) भरपूर दूध दीजिए। उसके आहार में चावल जैसी श्वेतसार (कार्बोहायड्राइट्ज) चीजें कम कर दीजिये। (४) एक वर्ष का जब बच्चा हो जाय तब उसे उबली हुई भाजी का रस पिलाइए। इससे उसे क्षार मिलेगा।

रक्तपित्त :—जिन बच्चों को मा का दूध नहीं मिलता उन्हें यह रोग "सी" जीवनसत्व की कमी से हो जाता है।

लक्षण :—मसूढ़ों से रक्त निकलता है, जोड़ों में दर्द होता है, जिससे उठाने पर बच्चा चिल्लाता है, हाथ-पैर ढीले पड़ जाते हैं। पेशाब में भी कुछ रक्त जाने लगता है।

उपचार :—(१) योग्य औषधोपचार से यह रोग थोड़े दिनों में दूर हो जाता है। (२) नीरोग गाय के दूध में चाय के चार चम्मच सत्रे, मोसम्बी या टमाटर के रस को मिलाकर बच्चे को दिन मे तीन बार पिलाइए। अच्छे आम का रस भी एक-एक चम्मच भर, दिन मे दो-दो घंटे के अन्तर से दिया जा सकता है। (३) बच्चे को जिन पदार्थों से "सी" जीवनसत्व मिल सके, उन्हें अवश्य देना चाहिये।

अध्याय ग्यारहवाँ

आमदनी और जमाखर्च

मध्यम स्थिति के लोगों में अभी भी सम्मिलित कुटुम्ब-पद्धति प्रचलित है। इसलिये विवाह होने के पश्चात ही नव विवाहित स्त्रीपुरुष पर गृहस्थी का भार नहीं पड़ता। परतु जब पिता एक स्थान पर रहता है और पुत्रकी नौकरी दूसरे स्थान पर लगती है तो पुत्र को अपना संसार पृथक ही बसाना पड़ता है और वेतन के अतिरिक्त आयका दूसरा जरिया न होने से उसे उसीमें अपना खर्च व्यवस्थित करना पड़ता है। गृहिणी को प्राप्त वेतन से अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करनी चाहिये। महीने के प्रारम्भ में प्रत्येक आवश्यकता की पूर्ति में कितना व्यय होगा, यह अनुभव और अंदाज से निश्चित किया जा सकता है। इसी को मासिक 'अंदाज-पत्रक' या 'बजट' कहते है। इसी प्रकार वर्ष के अंदाज लगाये हुये खर्च को वार्षिक अंदाज-पत्रक या 'वार्षिक बजट' कहती हैं। आय कितनी भी हो वक्त-जरुरत के लिये कुछ रकम बचाकर रखनी ही चाहिये। अत्यन्त कम आमदानी वालों को आय-व्यय बराबर रखने मे भी बड़ी कठिनाई होती है। साधारणतया पचास रुपया मासिक वेतन पानेवाले को कम से कम पांच रुपया बचाना ही चाहिये। सौ रुपये मासिक आयवाले को वेतन का छठा भाग बचाना चाहिये।

अन्दाज-पत्रक (बजट) तैयार करते समय निम्न बातों पर ध्यान देना आवश्यक है।

(१) अनिवार्य खर्च

(२) अनावश्यक खर्च

(३) आमोद-प्रमोद के लिये खर्च

घर, अन्न, वस्त्र, औषधि और बच्चों की शिक्षा 'अनिवार्य खर्च' के अंतर्गत हैं।

अपनी जरुरत से ज्यादा बड़ा मकान किराये पर लेना, रेशमी और जरी के वस्त्र पहिनना आमोद-प्रमोद के खर्च के अंतर्गत है।

परिवार चाहे गरीब हो, चाहे धनवान, छोटे बडे घर की प्रत्येक को आवश्यकता पडती ही है। कितनी भी मितव्ययता से जिंदगी बिताई जाय, आयका कुछ भाग अन्न पर खर्च करना ही पडता है। पचास रुपया मासिक से कम वेतन पानेवालों को अपनी आय का ½ से अधिक भाग अन्न पर ही खर्च करना पडता है। वेतन की वृद्धि के साथ अन्न पर उसी हिसाब से खर्च नहीं बढ़ता। धनी व्यक्तियों के यहा अन्न की अपेक्षा अन्य वस्तुओं पर ही अधिक खर्च होना है। अन्न के समान ही वस्त्र भी हमारे लिये आवश्यक होते हैं। वेतन वृद्धि के साथ वस्त्र के खर्च में भी वृद्धि होती देखी गई है। बच्चों की शिक्षा भी आवश्यक खर्च के अतर्गत है। जिसे शिक्षा का महत्व विदित है, वह हर तरह से काटकसर कर बच्चों को शिक्षित करता ही है। शेष, सब खर्चों को 'अनावश्यक खर्च' के अंतर्गत समझना चाहिये। गरीब परिवार को आमोद-प्रमोद और प्रवास पर खर्च करना कष्ट-प्रद हो जाता है।

जो गृहिणी गृहस्थ-ससार मे हाल ही प्रवेश करती है, उसे अंदाज-पत्रक तैयार करना जरा कठिन प्रतीत होता है क्योंकि उसे किसी बात का अनुभव नहीं होता। अतः उसे अपनी पड़ोसिनों आदि से ही बाजार-भाव का पता लगाना चाहिये। उसे अपनी मा, सास या कोई बड़ी बूढी सें सलाह लेकर घर में लगने वाले अन्न आदि पदार्थों का अंदाज कर लेना चाहिये। साधारणतः पाच व्यक्तियों के परिवार को नीचे लिखे अनुसार एक वर्ष का 'धान्य' आवश्यक होता है।

गेहूँ	चॉवल	दाल (तुवर)	चनेकी दाल	जुवार
१½ थैला	१ थैला	¼ थैला	१० सेर	½ थैला

(एक थैले में सौ सेर अनाज आता है। अस्सी तोले का सेर होता है)

मासिक अंदाज-पत्रक (बजट)

आय	वस्त्र	आमोद-प्रमोद	फुटकर	किराना	मकान किराया	ईंधन	डाक्टर व दवा	दूध-घी	धर्मादाय	अनाज	धोबी	आयकर	नौकर	पान, सुपारी, सिगरेट	पोस्टेज	प्रवास	भाजी व फल	बच्चों की शिक्षा	समाचार पत्र	वाहन	बिजली	गृहस्थी का दूसरा सामान	बचत
अ	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु	रु.	रु.	रु.	रु.	रु	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु	रु.	रु.
४००	३५	५	१०	२५	६०	३	१५	२५	१०	१२	४	१२॥	२५	८	२	९	१०	६	६	२५	५	९	१००
ब १५०	७	१॥	५	१०	२०	२	४	१२	२	१०	२		४	४	१	२	२॥	५	२	४	३॥	७	४०
स ५०	४	·॥·	२	४	५	२	२	६	॥	८	।		१	१	·॥	—	१	५	—	—	२	१	५

वर्ष का अंदाज-पत्रक (बजट)

आय	वस्त्र	आमोद-प्रमोद	फुटकर	किराना	मकान किराया	ईंधन	डाक्टर व दवा	दूध-घी	धर्मादाय	अनाज	धोबी	आयकर	नौकर	पान, सुपारी, सिगरेट	पोस्टेज	प्रवास	भाजी व फल	बच्चों की शिक्षा	समाचार पत्र	वाहन	बिजली	गृहस्थी का दूसरा सामान	बचत
अ	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु.	रु	रु	रु.	रु.	रु.
४८००	४२०	६०	१२०	३००	७२०	३६	१८०	३००	१२०	१४४	४८	१५०	३००	९६	२४	१०८	१२०	७२	७२	३००	६०	१०८	१२००
ब १८००	८४	१८	६०	१२०	२४०	२४	४८	१४४	२४	१२०	२४		४८	४८	१२	२४	३०	६०	२४	४८	४२	८४	४८०
स ६००	४८	६	३६	६०	६०	२४	२४	७२	६	९६	३		१२	१२	६	—	१२	६०	—	—	२४	१२	२४

कुछ परिवार में चांवल की अपेक्षा गेहूं अधिक खाया जाता है और कुछ में इसके विपरीत प्रथा है। अतः प्रथानुसार उपरोक्त धान्य में कम-ज्यादा किया जा सकता है। आगे बतलाये अनुसार यदि एक वर्ष तक हिसाब रखा जायगा तो अपने परिवार मे कितना धान्य लगता है, इसका प्रत्येक गृहिणी को अन्दाज लग जायगा।

वर्ष भर के लिये लगने वाला चॉवल, गेहूँ, दाल आदि जिस महीने में निकलते हैं, उसी महीने में उन्हें खरीद लेना चाहिये। उस समय वे अच्छे और सस्ते मिलते हैं। परतु जिनके पास, खरीदने को पैसे हों वे ही धान्य सचित कर सकते हैं। उधार लेकर धान्य खरीदने से कोई लाभ नहीं।

आगे, चार सौ रुपया, डेढ सौ रुपया और पचास रुपया मासिक आय के परिवारों का अंदाज-पत्रक (बजट) बतलाया गया है। ये सब परिवार साधारण बडे, एकही शहर में किराये के मकान मे रहते है। प्रत्येक परिवार में माता, पिता, आजी और दो शिक्षा प्राप्त करने वाले बच्चे मिलाकर-पॉच व्यक्ति है।

अंदाज पत्रक (बजट) में भिन्न भिन्न मदका जो खर्च निश्चित किया जाता है वह उसी प्रकार खर्च होगा, यह बात नहीं हैं। प्रत्येक परिवार के आवश्यकतानुसार कम-ज्यादा भी खर्च हो सकता है। अतः उसी हिसाब से प्रत्येक परिवार का अदाज-पत्रक तैयार किया जाना चाहिये। परतु यह बात ध्यान में रखना जरूरी है कि अदाज पत्रक में निश्चित रकम से अधिक खर्च किसी हालत में नहीं होना चाहिये। डाक्टर, कपडा, किराना माल, और प्रवास के अंतर्गत जो खर्च बतलाया गया है वह उतना ही होगा, यह बात भी नहीं है। अपनी निर्धारित की गई रकम से यदि अधिक रकम बच गई तो वह कभी भी हमें काम दे सकती है परतु अधिक खर्च करके कर्ज निकालना कभी भी श्रेयस्कर नहीं है। शादी, यज्ञोपवीत-संस्कार अथवा किसी आमोद प्रमोद में रुपया उधार लेकर अपने पीछे बला मोल नहीं

लेना चाहिये क्योंकि ये कार्य हम अपनी हविस पूरी करने के लिये करते हैं। परतु कर्ज के न चुकने तक हमारा मन बडा दुखी रहता है और तब हम सोचने लगते हैं कि यदि हमने अपने कार्य कम खर्च में किये होते तो कितना अच्छा होता!

ऊपर बताये गये अंदाज-पत्रक (बजट) को बारीकी से देखने पर पता चलेगा कि अ और ब परिवार के मदों के खर्च मे विशेष अंतर नहीं है। दोनों में रोजाना दूध, घी समान ही लगता है, परतु आय के अनुसार अपना खर्च भी बढ़ जाता है। विशेष अंतर वस्त्र, घर, और नौकरो के खर्च में दिखलाई देता है। "स" परिवार को विशेप किफायत से रहना पडता है। उसे पॉच रुपये से अधिक की बचत करना असम्भव हो जाता है।

बाजार-हाट—घर में लगने वाले सामान की खरीद हम भिन्न भिन्न प्रकार से करते हैं:—

(१) गेहूँ, चॉवल जैसा अनाज वर्ष भर के लिये खरीदते है। जिनके पास पैसा हो उन्हें इक्ठी वर्ष भर की खरीद से लाभ ही होता है क्योंकि फुटकर की अपेक्षा इकठा खरीदने से वह सस्ता पडता है। इसके अति-रिक्त मौसम पर अनाज ज्यादा आता है। इसलिये उस समय अच्छे से अच्छा माल पसद किया जा सकता है।

(२) शक्कर, गुड़, नारियल आदि किराना-माल को हर महीने खरीदना ही उचित है।

(३) शाक भाजी, भाजी-बाजार, के दिन-खरीदनी चाहिये। जहां भाजी-बाजार सप्ताह मे एक या दो बार लगता हो वहां उन्हीं दिनों शाक-भाजी खरीदनी चाहिये।

(१) वर्ष भर की खरीदी:—किसी अनाज (धान्य) की दूकान को निश्चित करके वहीं से धान्य खरीदने के पूर्व बाजार-भाव का पता लगा लेना चाहिये। एक ही दूकानदार से माल खरीदने पर माल के खराब

निकलने अथवा तौल में कम होने से उसे सहज ही जवाबदार बनाया जा सकता है। ऐसे ग्राहक को अपनी दूकान से बाँधे रखने की दृष्टि से दूकानदार माल भी सावधानी से देता है।

(२) 'किराना-माल' घर घर फेरी पर बिकता है। इसे भी बाजार में किसी निश्चित दूकान से ही लेना उचित है। घर, फेरी के माल को यद्यपि हम देखकर खरीद सकती हैं फिर भी उससे हमें धोखा हो सकता है। गृहिणी को यह ध्यान में रखना चाहिये कि फेरीवाले प्रायः बड़े चालाक होते हैं। वे देखते ही ग्राहक को ताड़ लेते और उससे फायदा उठाते हैं। माल की बेहिसाब कीमत कहते हैं। यदि हमें बाजार-भाव मालूम हुआ तो उनसे माल खरीदने में धोखा नहीं हो सकता। ग्राहकों को फाँसने की उनकी तरकीब ही अलग होती है। राई, इमली और मूगफली के दानों पर पानी छिड़कने से वे वजन में भारी हो जाते हैं इसलिये इन चीजों को खरीदते समय देखना चाहिये कि वे खूब सूखे हुये हैं या नहीं। उनके तराजू और बाँट की भी परीक्षा कर लेनी चाहिये। एक बार मेरे अनुभव में ऐसा आया कि तराजू के नीचे एक सुतली बँधी हुई थी। माल तौलते वक्त उस सुतली को पैर के नीचे दाबने से माल वाला पलडा नीचे आ जाता था। तराजू में बंधी हुई सुतली पर हमारा सहसा ध्यान नहीं जाता। सेर में कितना माल चढता है, जब तक इसका अनुमान न हो, तब तक फेरीवाले की चालाकी पर सन्देह होना कठिन है। घी मक्खन को घर पर फेरीवालों से खरीदने में भी धोखा होने की सभावना रहती है।

(३) शाक-भाजी यदि ताजी दरवाजे पर बिकने आती हो तो उसे खरीद लेनी चाहिये। फिर भी, बाजार-भाव से हमें अवगत तो रहना ही चाहिये। तराजू-बाँट पर भी ध्यान देना आवश्यक है। वर्ष भर में लगने वाले कपडों को खरीदते समय कुछ दूकानों से भाव ले लेना चाहिये। दरवाजे पर फेरी लगाने वाला व्यापारी विश्वासपात्र न हो तो उससे चीजें हर्गिज न खरीदनी चाहिये। बाजार में दूकान से खरीदना ही लाभप्रद होगा।

जमाखर्च :—जहाँ तक संभव हो, नकद पैसे देकर ही माल खरीदना चाहिये। परंतु सुविधा के लिये कुछ दूकानों पर खाता रखना भी बुरा नहीं है और वेतन मिलते ही सब के बिल प्रतिमास चुका देना चाहिये। प्रत्येक गृहिणी को दैनिक जमाखर्च लिखने की आदत डालनी चाहिये। यह कार्य प्रतिदिन सोने के पूर्व करना चाहिये। वही पर सिलक निकालना चाहिये और उतनी रकम अपने पास है या नहीं, यह भी देख लेनी चाहिये। नियम से जमाखर्च लिखने में विशेष विलम्ब नहीं लगता। दैनिक हिसाब आगे बतलाये अनुसार लिखने से कष्ट भी नहीं होता। रेखाओं से आने पैसे लिखने की अपनी प्राचीन प्रथा अच्छी और आसान है। जमा और खर्च जैसा हो वैसा तारीखवार वही में लिखते जाना चाहिये। बाजार में जमाखर्च लिखने की वही मिलती है, उसमें हिसाब लिखना चाहिये। इसके अतिरिक्त अंदाज-पत्रक में जिस प्रकार भिन्न भिन्न मद के लिये लकीरें खींची गई हैं उसी तरह लकीरें खींचकर हरएक मद का हिसाब लिखना चाहिये, इसे ही खातेवार हिसाब कहते हैं। इस तरह हिसाब लिखने से महीने के अंदर प्रत्येक मद के ऑकड़ों के जोड़ पर से ही हमें किस मद में हमने अंदाज-पत्रक से कितना कम-ज्यादा खर्च किया, इसका सारा पता चल जायगा। हमें किस मद में कम खर्च करना चाहिये, इसका भी अंदाज लग जायगा और उससे कितनी बचत होगी, यह भी समझ में आ जायगा।

बचत (सिलक)

हम जो पैसे सिलक याने बचत में रखते हैं उन्हें घर की पेटी अथवा तिजोरी में रखने से हमें बिलकुल लाभ नहीं होता। हमने घर बाँधा और उसमें न रहे और न उसे किराये से ही दिया तो हमे घर बाधने से लाभ ही क्या हुआ ? उसकी मरम्मत में जो खर्च आयेगा वह भी हमारे ही मथे पडेगा। बचत का पैसा यदि हमने व्याज पर दिया, तो हमें थोड़ी-बहुत आय होगी। परतु पैसे उधार देते वक्त पात्र-अपात्र का भी

४००) मासिक वेतन पाने वाले परिवार का दैनिक हिसाब

रु. आ. पा. जमा वेतन,	खाता	खर्च का ब्योरा	रु. आ. पा.	आय कर
४००– ०–०		ता. १–१०–३९		
४३– २–०	१९	पेट्रोल का बिल	१९–१०–०	
३५७–१४–० सिलक	१२	नौकरों का वेतन	२०– ०–०	
	१०	गेहू	३– ०–०	
	१६	भाजी	०– ८–०	
			४३– २–०	४३=
३५६–१४–० पिछली सिलक		ता २–१०–३९		
१८– २–६	१	बच्चों के कोट का कपडा दर वार ॥= के हिसाब से ४¾ वार	२–१५–६	
३३८–११–६ सिलक	१	चार वार शर्टिंग ।· प्रतिवार के हिसाब से	१– ०–०	
	४	पाच पौंड चाय	४–११–०	
	४	एक मन शक्कर	५– ०–०	
	१७	बच्चों की फीस	४– ८–०	
			१८– २–६	३।॥
३३८–११–६ पिछली सिलक		ता ३ १०–३९		
८१– ०–०	८	दूध का बिल	१५– ०–०	
२५७–११–६ सिलक	५	घर का किराया	६०– ०–०	
	११	धोबी	३– ०–०	
	६	कोयला	१– ०–०	
	२	सायकल का टायर	२– ०–०	
			८१– ०–०	१४२।॥

४००) मासिक वेतन पाने वाले परिवार का दैनिक खर्च खातेवारी

तारीख	१ वस्त्र	२ आमोद प्रमोद	३ फुटकर	४ किराना	५ मकान किराया	६	७ डाक्टर दवा	८ दूध घी	९ धर्मदाय	१० अनाज	११ धोबी	१२ नौकर	१३ पान सुपारी	१४ पोस्टेज	१५ फुटकर	१६ भाजी पाला	१७ बच्चों की शिक्षा	१८	१९ वाहन	२० बिजली
१ से २	३|||≡|||			१||≡						३		२०				·||·	४||		११||=	
३ से ४			२		१०	१		१५			३			·||·						
५ से ६																				
७ से ८																				
९ से १०																				
११;१२																				
१३;१४																				
१५;१६																				
१७;१८																				
१९;२०																				
२१;२२																				
२३;२४																				
२५;२६																				
२७;२८																				
२९;३०																				
३१																				

विचार करना चाहिये। कई बार ऊंचे ब्याज पर भी लोग कर्ज मागते हैं पर उनसे अपना रुपया वापस लौट ही आयेगा, यह नहीं कहा जा सकता। इसलिये किसी अच्छे बैंक में रुपया जमा करना चाहिये।

बैंक में तीन प्रकार से रुपया जमा किया जाता है।

(१) चालू हिसाबखाता (Current Account)

(२) जमा या सिलकखाता (Saving Account)

(३) मीयादी जमाखाता (Fixed Deposit)

(१) पहिले खाते में रुपया जमा करने से हमें ब्याज नहीं मिलता। इससे इतना ही लाभ है कि रुपयों के अपने पास से चोरी चले जाने का भय हमें नहीं रहता। इसमें 'चेक' देकर रुपये निकाले और दूसरों को चुकाये जा सकते है। शर्त यही है कि चेक तभी भुनता है जब हमारे रुपये बैंक में जमा होते हैं।

(२) जमा या सिलक खाते, में रुपये जमा करने से हमें कुछ निश्चित ब्याज मिलता है। बैंक से सप्ताह में दो बार रुपया निकाला जा सकता है। इसमें ब्याज की दर बहुत थोडी रहती है। पोस्ट ऑफिस में इस तरह रुपया जमा किया जाता है और वहाँ रुपयों के डूबने का भय बहुतही कम रहता है। थोड़ी बहुत बचत को पोस्ट ऑफिस में ही जमा करना अच्छा है।

(३) मीयादी जमाखाता—अपने पास जब अधिक रुपया सिलक में हो और हमें उसकी एक दो वर्ष तक आवश्यकता न मालूम होती हो तो उस पर अधिक ब्याज प्राप्त करने के विचार से ऐसे रुपयों को मीयादी जमाखाते में रखना चाहिये।

पोस्ट आफिस के, "केश सर्टिफिकेट" अच्छे ब्याज पर मिलते हैं। अतः उन्हें ही खरीदना लाभप्रद होता है। चार सौ रुपये मासिक वेतन मिलने वाले परिवार को हर महीने वेतन मिलते ही उसे पोस्ट ऑफिस में जमा (सिलक) खाते में डाल देना चाहिये और आवश्यकतानुसार प्रति

सप्ताह रुपये निकाल लेना चाहिये। वर्ष के अंत में काफी रुपये सिलक में हो जाने पर और यह विश्वास होने पर कि आगामी वर्ष भी इतना ही वेतन मिलना रहेगा, सिलक के हजार रुपयों के केश सर्टिफिकेट ले लेना चाहिये। केश सर्टिफिकेट पाँच वर्ष के लिये मिलते है। खरीदने पर सौ रुपये सर्टिफिकेट की कीमत अस्सी रुपये से लेकर अठ्यासी रुपये तक देनी पड़ती है और पांच वर्षमें उसके सौ रुपये मिलते हैं। एक वर्ष बीतने पर यदि हमें रुपयों की जरुरत पड़ी तो इन्हें वेचकर रुपयें लिये जा सकते हैं। बेचने के वक्त जो भाव रहता है उसी हिसाब से रुपये मिलते हैं। बैंक में मीयादी जमाखर्च में एक या अधिक वर्ष के लिये रुपये जमा किये जाते हैं। निश्चित समय के लिये रुपये जमा कर देने पर उसके पहिले वे नहीं उठाये जा सकते। इस पर व्याज अच्छा मिलता है।

सरकारी साख (सिक्योरिटी)—पर व्याज अच्छा मिलता है। रुपयों के डूबने का भय नहीं रहता। उनका जो बाजार-भाव रहता है, उसी हिसाब से उन्हें लेकर वापस वेचना पड़ता है। सौ रुपया मूल-कीमत की साख का रुपया उसी या उससे कम-ज्यादा कीमत पर मिलता हैं।

आयु का बीमा—कम वेतन मिलने वाले परिवार के लिए पैसों की बचत करना बहुत कठिण हो जाता है। अपने बुढापे या बाल बच्चों के लिये व्यवस्था करना प्रत्येक समझदार व्यक्ति अपना कर्तव्य समझता है और उसके लिये वह व्यवस्था कर भी लेता है। इसके लिये एक मार्ग है और वह है किसी अच्छी बीमा कंपनी में अपनी आयु का बीमा कराना। बीमा बीस से तीस वर्ष का हो सकता है। भिन्न भिन्न बीमे की भिन्न भिन्न शर्तें होती हैं। मान लीजिये, आपने तीस वर्ष के लिये एक हजार रुपये का बीमा कराया है। प्रति वर्ष तीस रुपये के हिसाब से तीस साल तक किस्तें दे चुकने पर आपको एक हजार रुपया मिलेगा। बीमा कराने वाला पाच वर्ष तक की किस्तें भरने के बाद यदि मर जाय तो उसके निर्देशानुसार उसके परिवार के व्यक्ति को एक हजार रुपया मिल जायगा। अपने बाल

खर्चों की व्यवस्था कर रखने की दृष्टि से बीमा कराना अच्छा होता है। बीमा किस कंपनी में कराना चाहिये, यह आगे लिखी बातों को ध्यान में रखकर निश्चित कर लीजिये।

(१) जहां तक हो अपने देश की कंपनी को ही बीमे के लिये चुनना चाहिये। इससे कंपनी को जो लाभ होगा वह देश में ही रहेगा।

(२) अच्छे मूलधन वाली कंपनी अच्छी ही होती है।

(३) जिस कपनी का कारबार तीस वर्ष से सुरक्षित और व्यवस्थित रूप से चल रहा हो, ऐसी कपनी को ही चुनना चाहिये।

गहने—अपनी बचत को गहनों के रूप में रखने से जरा भी फायदा नहीं होता। अपने शौक के लिये सोने के जेवर तैयार कराये जा सकते हैं और आवश्यकता पड़ने पर उन्हें बेचा भी जा सकता है। मोतियों के जेवरों में पैसा फँसाने में धोखा है क्योंकि मोती की कीमत लगातार घटती ही जाती है।

बैंक में जमा पसों पर तो ब्याज मिलता है परन्तु गहनों में फँसे हुये पैसों से हमें कुछ नहीं मिलता। इसलिये गहनों में ज्यादा पैसे नहीं फँसाना चाहिये।

प्रश्न

१. एक परिवार में माता, पिता, शिक्षा पाने वाले तीन बच्चे और आजी हैं। उस परिवार की मासिक आय डेढसौ रुपया है। यह परिवार म्युनिसिपल शहर में किराये के मकान में रहता है। उसके वार्षिक खर्च का 'अंदाज-पत्रक' (बजट) तैयार कीजिये। (हाय० बोर्ड १९३८)

२. दो सौ रुपया मासिक वेतन पाने वाले दम्पती एक बडे शहर में रहना चाहते हैं। अतः उन्हें किस तरह अपना रहन-सहन प्रारम्भ करना चाहिये और उनकी गृहव्यवस्था कब और किस तरह पूरी होगी? (हाय० बोर्ड १९३९)

३. एक परिवार में माता-पिता और हायस्कूल में पढ़ने वाले दो बच्चे हैं। वे एक बड़े शहर में खुद के मकान में रहते हैं। घर में बिजली की बत्ती और पानी का नल है। उस परिवार की मासिक आय दो सौ रुपया है। उस परिवार का एक महीने का अंदाज-पत्रक (बजट) तैयार कीजिये। (हाय० बोर्ड १९३९)

अध्याय बारहवाँ

सिलाई

———:०:———

प्रत्येक सुशिक्षित सुगृहिणी को जिन कलाओं का ज्ञान होना आवश्यक है; उनमें सिलाई की कला भी एक है। नित्य व्यवहार में आनेवाले वस्त्रों पर ही हम विचार करेंगी। छोटे बच्चों के कपड़े यदि हम घर ही पर सी सकें तो उससे हमें काफी बचत होगी। जितना द्रव्य कपडों के खरीदने में व्यय होता है, उसकी अपेक्षा कुछ ज्यादा द्रव्य ही सिलाई पर खर्च होता है। छोटे बच्चों को अपनी मा का आकर्षण होता है। इसलिये जो कपड़ा उनकी मा सीती है; उसे वे बडे प्रेम और उत्साह से पहिनते हैं। बाहर पहिनने के कपडे चाहे दर्जी से ही सिलाये जायें; पर घर में पहिनने के कपड़े तो घर ही में सिये जाने चाहिये।

सीने के काम में आने वाली वस्तुएँ—एक कैंची, एक स्केल (फुट) पट्टी, एक कपडे मापने के काम आने वाला इंच–टेप, दो–तीन सुइयें, रील, कच्चे सूत की गुडी, एक रंगीन चाक अथवा लाल नीली पेंसिल, और यदि संभव हो तो सीने की मशीन भी।

कैंची खरीदते समय यह देख लेना चाहिये कि उसकी मूठ हल्की और अगला फल वजनदार है या नहीं। मूठ हलकी न होने से कपडे काटते समय हाथ दुखने लगता है। जर्मनी की बनी हुई कैंची उत्तम होती है। ब्रिटन में बनी "डेसी" नाम की चाक लेनी चाहिये, यह बर्फी के समान चपटी होती है और उससे रेखाएँ व्यवस्थित खिंचती हैं। इस प्रकार सीने की प्रारम्भिक तैयारी कर लेनी चाहिये।

नोट:—कपडे काटने वाली कैंची से कागज कभी नहीं काटना चाहिये। कागज काटने की कैंची दूसरी रहनी चाहिये।

जहां तक संभव हो कपड़ों को टेबल पर रख कर काटना चाहिये। टेबल पर कपडा रखकर और स्वयं खड़े हो कर काटना अधिक सुविधा-जनक है। बहुतों के यहॉ एक-दो टेबलें रहती ही है।

किसी भी कपडे को काटने के पहिले उसे रात भर पानी में डुबाकर रखना चाहिये और उसे बिना निचोड़े सुखा लेना चाहिये। सूखने के पश्चात् उसपर इस्त्री करके काटना चाहिये। बिना धुला कपड़ा सीने से वह जब धोया जायगा तब छोटा पड़ जायगा। इसीलिये धोकर ही उसका माप लेना उचित है। फिर कपडे पर इस्त्री करना चाहिये। बिजली की इस्त्री से यह काम बहुत जल्दी होता है। ॲगार डालने की इस्त्री हो तो कुछ समय पूर्व उसमें आग डालकर उसे गरम होने देना चाहिये। कपडा किंचित् गीला रहे तभी इस्त्री फेरना चाहिये जिससे कपडे के जलने की संभावना नहीं रहती और इस्त्री भी अच्छी होती है। कपड़े को काटने के पूर्व उसका उल्टा-सीधा भाग देख लेना चाहिये। जितना कपडा काटना है, उसकी आकृति कपडे के उल्टे भाग में बना लेनी चाहिये। आगे दिए हुए कपड़ों की कटाई, आकृति सामने रखकर समझ लेनी चाहिये। जिन जिस स्थान पर एक माप से काटने के लिये लगने वाले आवश्यक माप निकालने की रीति दिखलाई गई है, उन स्थानों पर लगने वाले सब मापों को पहिले निकाल लेना चाहिये। उसके पश्चात् कपड़े पर आकृति बनानी चाहिये। इससे कपडे काटने में गलती न होगी। आकृति को सामने रखे बिना कपड़े काटने की रीति समझने में नहीं आवेगी। यदि पुस्तक में लिखी रीति से समझ में न आवे तो निराश होने की आवश्यकता नहीं है। लिखी रीति के अनुसार आकृति बनाने से क्या लिखा गया है, यह फौरन समझ में आने लगता है। जिस आकृति से कपड़े को काटना है, वे सब आकृतियॉ नीचे दी गई हैं।

स्केल (फुट) पट्टी का एक इंच = ४ इंच आकृति के।

" $\frac{१}{४}$ " = १ "

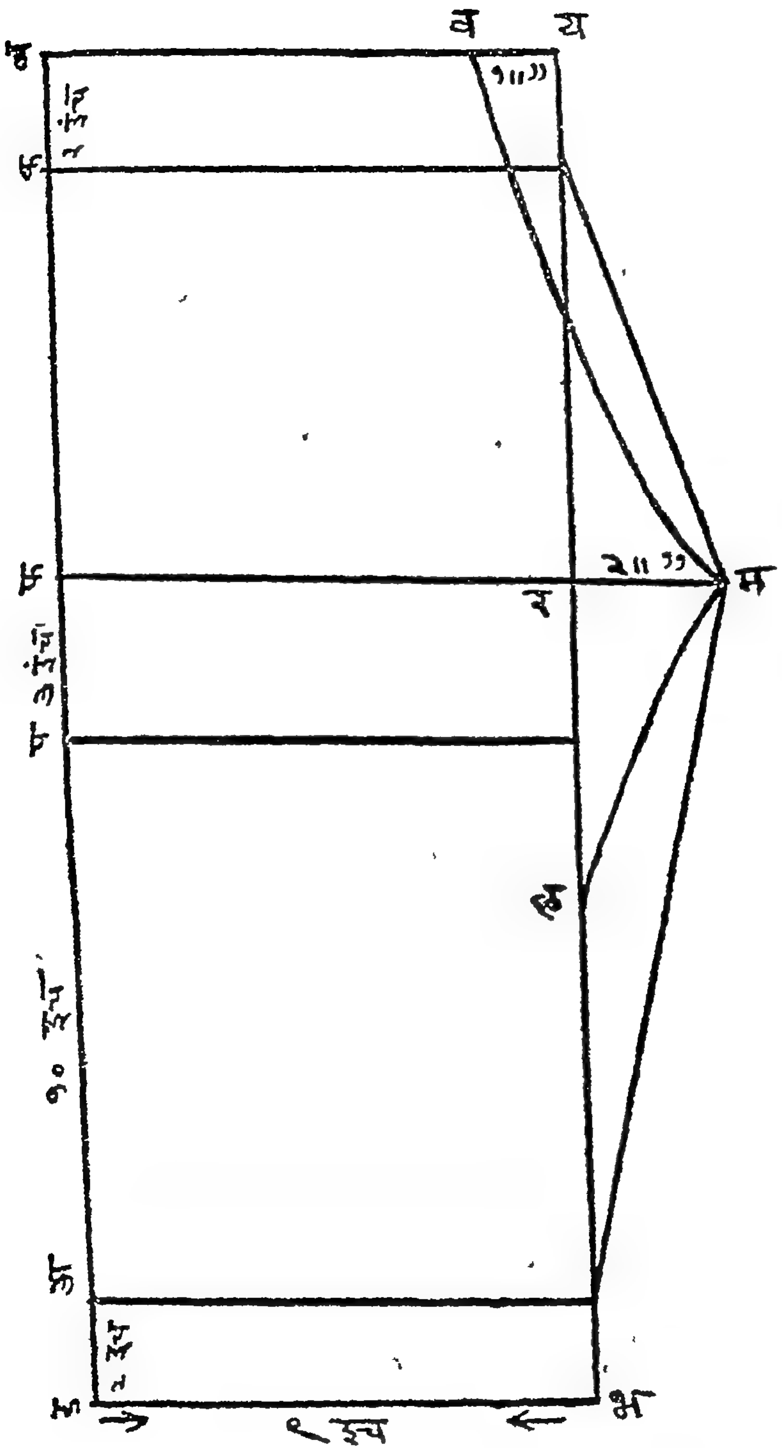
कपडा काटते समय अडचन मालूम होते ही आकृति के अन्तर को माप लेना चाहिये। इससे कपड़े के काटने में गड़बड़ी न होगी। आगे जो कपड़े दिये गये हैं, वे सब बच्चों का माप लेकर और काटकर देखे जा चुके हैं। कपडे सी कर बच्चों के शरीर मे ठीक होते है, यह देख कर ही निश्चित माप दिये गये हैं। उस हिसाब से बच्चा जितना मोटा, ठिंगना, ऊँचा, पतला हो; उस हिसाब से माप मे थोडा परिवर्तन करने के बाद ही कपडे काटना चाहिये। जिनकी शरीर-यष्टि साधारण स्थिति में होगी उन्हें ही आगे दिये गये कपड़े ठीक होंगे। दी हुई उम्र से कम-ज्यादा उम्र के बच्चे के कपड़ों को काटना हो तो उस हिसाब से माप में परिवर्तन कर लेना चाहिये।

छोटे बच्चे का झबला काटना :—कपड़े की पहिले खडी, फिर आडी घडी बनाना चाहिये। बच्चे के छाती के घेर का माप ले लेना चाहिये। उससे शेष माप निकाल लेना चाहिये। यहाँ छाती का घेर १८" है। घेर की पौन-गुनी ऊँचाई=१३॥ इच। अ ब = १३॥ इच। घेर की आधी चौडाई=९ इच, अ ड=९ इच रेखा खींचना चाहिये। ९ इच की सीधी रेखा खींचना चाहिये। ड क को जोड दीजिये। ब क १ इच अन्दर की तरफ पट्टी के लिये जगह छोड देना चाहिये और रेखा खींचना चाहिये। अ से ४॥ इच पर र घ आडी रेखा खींचिये। अ ड के तीन बराबर भाग करना चाहिये। य फ म भ रेखा खींचिये। ड से अन्दर की तरफ १ इच निशान बनाइये। अ से ½ इच के भीतर निशान बनाइये। दोनों निशानों को जोड दीजिये। यह गला हो गया। ड ख ३ इच की रेखा बढाइये। ख से १ इच अन्दर की तरफ पट्टी के लिये रेखा खींचिये। प से आकृति में दिखलाये अनुसार १ इच तिरछी रेखा खींचिये। घ क आकृति के समान जोड़ दीजिये।

झबले के लिये लगने वाला कपड़ा :—

ऊँचाई का दुगना = १३॥ इच + १३॥ इंच = २७" = पौन वार कपड़ा लेना चाहिये।

अ ख चौड़ाई = ९ + ३ = १२ इच.



आकृति नं. १७—पायजामा

लिये, इस तरह ४ इंच मिला कर लेना चाहिये। इस तरह पायजामे की २४ इंच ऊँचाई आगई। २४×२=४८ इंच, कपड़े की पहिले खड़ी और फिर आड़ी घड़ी करनी चाहिये। बंद बाजू में ब ड २४ इंच की सीधी रेखा खींचनी चाहिये। ऊपर की रीति के अनुसार पायजामे की चौडाई १८ इंच आती है। उसके आधे अर्थात् ९ इंच की ड भ रेखा खींचिये। व य उतने ही अन्तर को रख कर रेखा खींचिये।

य म बिन्दुओं को जोडिये। ड अ २ इंच भीतर जगह छोडकर अ से सीधी रेखा खींचिये। क अ ऊँचाई का मध्य लेना चाहिये। प अ यह ऊपर बतलाई रीति से १० इंच का अन्तर आ गया। प से सीधी रेखा खींचिये। प फ में ३ इंच का अन्तर रखकर फ से सीधी फ र रेखा खींचिये। १२ वर्ष से अधिक उम्र के बच्चे के लिये प फ में ३ इंच के बजाय ४ इंच का अन्तर रखना पड़ता है। २॥ इंच की र म रेखा खींचिये अथवा फ र रेखा को २॥ इंच आगे बढा दीजिये। बड़े लड़के के माप में यह अन्तर ३ से ३॥ इंच तक रखना पडता है। य से १॥ इंच भीतर जगह लेकर व म आकृति में दिखाये हुए आकार में जोड़ना चाहिये। प से निकली हुई रेखा के नीचे २ अथवा २॥ इंच निशान भ करके म ल आकृति के अनुसार जोड़ना चाहिये। इस रीति से पूर्ण आकृति तैयार होने पर पायजामा काटना चाहिये।

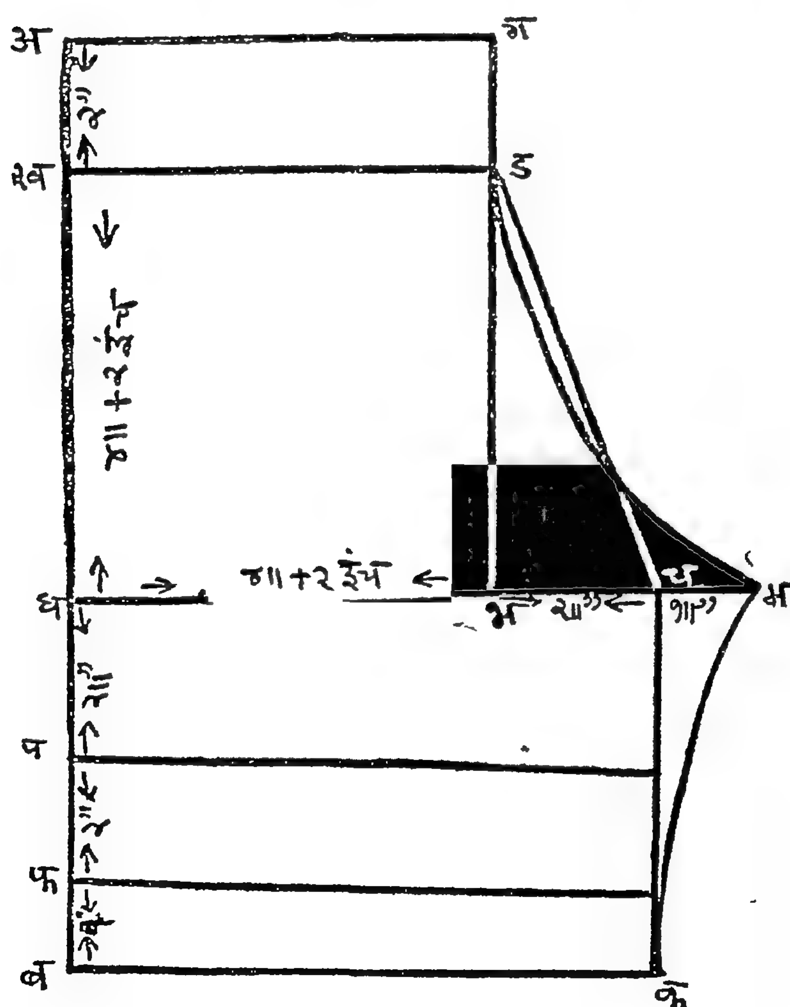
पायजामे में लगने वाला कपड़ा—(ऊँचाई+४ इंच)×२= (२०+४)×२=४८ इंच=१$\frac{1}{3}$ वार।

काटना—ब से काटना प्रारभ करके म से ल तक काटते हुए भ तक काट ले जाना चाहिये। ब य छोर बद रहते हैं। उस घडी के मध्य भाग में कैंची डाल कर सीधा काटना चाहिये।

पायजामा सीना—पैर की तरफ की दोनों दो इंच की पट्टी को मोड़िये। कमर की तरफ से भी दुहरा मोड़ लीजिये। यह करते समय

नाडी के लिये पहिले पाव इंच की खड़ी मोड़ दोनो छोर से ले लेना चाहिये। ऊपर के हिस्से याने म य को पहिले जोड़ लेना चाहिये। बाद में एक पैर से सीना शुरु कर के दूसरा पैर जब हो जाय तब सिलाई बंद कर देनी चाहिये। सीते समय म ल आकार, अंकित हुए भाग में टाके लगा दीजिये। नाड़ा डाल कर पायजामा पूरा कर लीजिये।

चड्डी काटनाः—पायजामे के मुताबिक कपड़े की चौपट घड़ी बना



आकृति नं. १८—चड्डी

लीजिये। उसके बाद बच्चे की बैठक का भोग मापना चाहिये। यह भाग

यहाँ १८ इंच लिया गया है। दो-तीन वर्ष की उम्र के बच्चे के लिये यह चड्डी उपयुक्त होगी। बैठक का $\frac{1}{4}$ भाग + ७॥ इंच = १२ इंच की सीधी रेखा अ ब, ब क घड़ी पर खींचिये।

ख २ इंच पर, घ ४॥ इंच पर, घ प २॥ इंच पर, प फ २ इंच पर और फ ब १ इंच पर चिन्हित कर के आकृति में बतलाये अनुसार आड़ी रेखाएँ खींचिये। ख फ यह तैयार चड्डी की ऊँचाई आ जायगी। फ ब १ इंच मोडने के लिये पट्टी और कमर पर मोडने के लिये अ ख २ इंच की पट्टी रखनी चाहिये। जिससे बैठक का चौथा हिस्सा + २ इंच + २॥ इंच + २ इंच मिला कर हमारी जरूरत के अनुसार चड्डी की ऊँचाई आ जायगी। घ म ४॥ इंच के अंतर पर रखना चाहिये और ख ड को उतने ही अन्तर पर रख कर ख ड भ घ का चौकोन तैयार कीजिये।

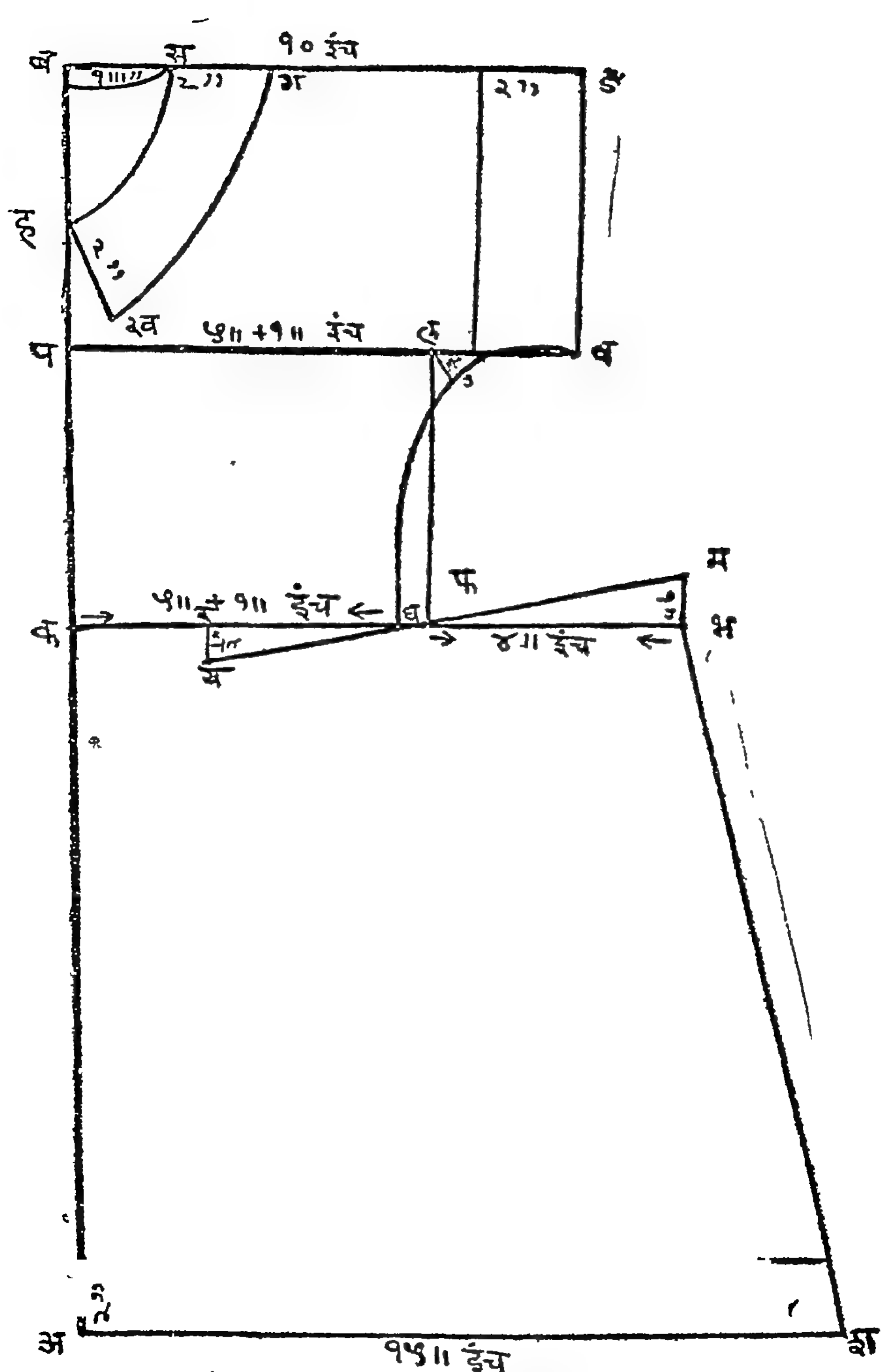
इसके बाद भ म रेखा २॥ इंच + १॥ इंच बढा लेनी चाहिये। २॥ इंच निशान करके च और ड को मिलाना चाहिये। तिरछी रेखा खींचिये। च क रेखा खींचिये। म क आकार आकृति के अनुसार मिला लीजिये। म ड आकार भी आकृति के अनुसार मिलाइये।

चड्डी में लगने वाला कपड़ा—बैठक का ($\frac{1}{4}$ भाग + ७॥ इंच) = (४॥ इंच + ७॥ इंच) × २ = १२ × २ = २४ इंच = $\frac{3}{4}$ वार

पूर्ण आकृति तैयार होने पर काटना चाहिये। ग ड काटिये। ड म को उसके आकार में और म क को उसके आकार में काटना चाहिये। अ ग को बद चौकड़ी के बीच में कैंची डाल कर सीधा फाड़ना चाहिये।

फ्रॉक

कई प्रकार और फैशन की फ्रॉकें काटी और सी जाती हैं। परन्तु पहिले सीखने की दृष्टि से बिलकुल आसान फ्रॉक कैसे काटते हैं, इसी पर हम विचार करेंगी। जिस बच्ची के शरीर का माप लेना हो, उस बच्ची के दो माप लेना चाहिये।



आकृति नं. १९—फ्रॉक

(१) कंधे से घुटने तक की लम्बाई।

(२) एक कंधे से दूसरे कंधे तक की चौड़ाई।

ये माप और कंधे से कमर तक का माप समान ही आता है। यह कैसे आता है; नीचे उदाहरण से स्पष्ट हो जायगा।

उदाहरणार्थ—पाच वर्ष की लड़की के शरीर का फ्रॉक हम काटेंगी। ऊपर बतलाये अनुसार ऊँचाई २३ इंच + २ इंच नीचे मोड़ने के लिये लीजिये। कमर तक की ऊँचाई १० इंच लेना चाहिये। क्योंकि दोनों कंधों तक की चौड़ाई १० इंच आती है।

कपडे की पहिले खड़ी, फिर आडी घड़ी करनी चाहिये। इस फ्रॉक में लम्बाई या ऊँचाई का दुगना याने ५० इंच कपड़ा लगेगा (डेढ़ बार कपड़ा लीजिये) बद घड़ी की बाजू में ब अ सीधी २५ इंच की रेखा खींचिये। ब ड १० इंच बॉह का माप रखिये। ड से अन्दर की तरफ २ इंच मोड़ने के लिये जगह रखिये। ड ब सीधी रेखा खींचीये। च प को छाती का चौथा हिस्सा रखिये। इस माप को निकालने की रीति आगे दी गई है। कमर की ऊँचाई में एक इंच मिला कर उसका दुगुना कीजिये। और उसका चौथा हिस्सा लीजिये। यह उपरोक्त माप निकल आया। यहाँ १० इंच ऊँचाई + १ = ११ इंच का दुगुना हुआ २२ इंच। उसका चौथा हिस्सा याने ५॥ इंच माप हुआ। अपनी घड़ी चार तह की थी, इसीलिये चौथा हिस्सा लेना पड़ा है। प बिंदु से ५॥ इंच+१॥ इंच की सीधी रेखा खींचिये। उस से प ल अन्तर आ जाता है। ल से नीचे सीधी रेखा ल घ खींचिये। ल से ½ इंच बाहर तिरछी रेखा खींचिये। फ्रॉक के घुटने तक की ऊँचाई के आधे पर याने ११॥ इंच पर क बिन्दु लीजिये। क से सीधी रेखा खींचिये। उसके बाद घ ल ब को आकृति में दिखलाये अनुसार जोड़िये। क फ रेखा को ४॥ इंच बढा दीजिये। इससे क + भ = ११॥ इंच हो जाती है। भ म अन्तर १ इंच रख कर सीधी रेखा भ म खींचिये। र य ½ इंच रख कर य फ म

तिरछी रेखा खींचिये। भ से स्केल पट्टी तिरछी कर कपडे की चौड़ाई में श बिन्दु बनाइये। भ श बिन्दुओं को तिरछी रेखा में मिला लीजिये। अ श मे साधारणतः १५॥ इंच तक का अन्तर होना चाहिये। कपड़े की चौड़ाई इससे ज्यादा नहीं होती। अ श का अन्तर भी इससे ज्यादा नहीं होना चाहिये। व स में पौने दो इंच का अन्तर गले के लिये रखिये।

गलाः—ब से आधा इंच अन्दर की तरफ लेकर ब स गले का आकार आकृति में बतलाये अनुसार बनाइये। यह पिछली बाजू का गला हो गया। अब आगे के गले का माप इस रीति से निकालिये:—कमर की ऊँचाई + ४÷२ = गले का माप। यहां (१०+४) ÷ २ = ७ इंच गले का माप आता है। स बिन्दु से टेप आकृति में बतलाये आकार में पकडिये और ७ इंच पर निशान बना कर ह स आकृति में प्रदर्शित आकार मे जोड़िये।

कॉलर काटनाः—यदि कॉलर लगाना हो तो ५ इंच चौडाई और ८ इंच लम्बाई के दुहरे कपड़े की घड़ी लीजिये। उसे फ्रॉक का गला फाड़ने के बाद रखना चाहिये, या फ्रॉक में अंकित किये गले के अनुसार स ह गला अंकित कर लीजिये। ह स आकार को बनाइये। ह से २ इंच और स से २ इंच पर निशान बनाइये। ह से २ इंच की तिरछी रेखा, सीधी रेखा के १ इंच अन्दर की तरफ खींचिये। आकृति मे बतलाये अनुसार ख ग को जोड़ लीजिये। स ह ख और ग भाग को काटिये। स ग को काटना नहीं चाहिये। ब ह बंद बाजू रहती है। इसी रीति से दूसरा उसी रंग के कपड़े का कॉलर काटिये। कॉलर हमेशा दुहरा लगाते है। उसी रंग का कपड़ा न हुआ तो सफेद कपड़े का दूसरा कॉलर भी काटा जा सकता है। अब फ्राक की आकृति बन गई और कॉलर भी कट गये। फ्रॉक काटना ही शेष रहा है। ड ब काटिये। आकृति में बतलाये अनुसार कमानाकृति में ब ल घ तक काटिये। म से घ तक तिरछा ही, जिस तरह हमने रेखा खींची है, काटिये। घ य को सिर्फ चीर लीजिये। इसके बाद म भ से श तक तिरछा काटिये. श तक तिरछा काटिये.

श अ काटिये। गला चीरते समय ब-स गले के पिछले भाग की चारों तहों को काटिये। फिर एक ही तह पकड़ कर ह स आकार में आगे का गला काटिये। पीछे की घडी पकड कर व से क तक बटनों की पट्टी के लिये सीधा चीर लेना चाहिये। आकृति मे न काटने का भाग स ड है। इसी प्रकार प अ भी न काटने का भाग है।

(सूचना—कॉलर की आकृति को, फ्रॉक पर नहीं खींचना चाहिये।)

फ्रॉक सीना--पहिले कॉलर के दोनों भागों को एक पर एक जमा कर सी डालिये; सिर्फ गले की बाजू बिना सिली रहने दीजिये। फिर उस कॉलर को सीधा कर लीजिये। पहिले फ्रॉक के गले का भाग, उस पर सीधा किया हुआ कॉलर, सफेद भाग (कालर का एक भाग सफेद कपडे का होने पर) अन्दर की तरफ करके और ऊपर गले के लिये काटी हुई पट्टी को एक पर एक जमा कर एक दम सी डालिये। फिर ऊपर की गल पट्टी को अन्दर की तरफ मोडकर सी लेना चाहिये। बाद में बटनों के लिये जो व क फर्द बनाई गई है; वहां १॥ इच की पट्टियें लगाइये। फ्रॉक के सीधे भाग पर प्रथम पट्टी सीकर फिर अन्दर की तरफ मोड़िये। इसी रीति से दोनों को सी लीजिये। हाथों की पट्टियों को २ इंच की जगह रख कर मोड लीजिये। नीचे की अ श दो इच की पट्टी मोड लीजिये। अब य घ फर्द में घ म भाग प्लेट्स् बनाकर बैठा दीजिये। बादमें बगल की कमानी सीना चाहिये। कई बार फ्रॉक का पोलका अलग और घाघरी अलग करके फ्रॉक सीते है। उसके लिये अपनी आकृति के समान ही सब चित्र बना लेना चाहिये। सिर्फ व क आधा इच सीने के लिये ज्यादा अन्तर रखना चाहिये। और उतना ही अन्तर नीचे लेना चाहिये। इस तरह व + अ = २५॥ इंच रखिये। क भ को सीधा फाड़ लीजिये। क घ भाग मे क भ घाघरे की चुन या प्लेट्स् बना कर जमा लीजिये।

यहा क भ को सीधा ही काटना पडता है। भ श को तिरछा ही काटना चाहिये। फ्रॉक का कठिन भाग पहिले कच्चा कर लेना चाहिये।

अखंड पोलका (जम्पर या ब्लाऊज़)

हम यहाँ ६ से ७ वर्ष की आयु की लड़की का पोलका काटेंगी। लड़की के गले से कमर तक की ऊँचाई, पीठ की तरफ़ से माप लीजिये। इसके माप का ठीक अन्दाज लगाने की भी एक तरकीब है। एक कंधे से दूसरे कंधे तक की जितनी चौडाई हो, उतनी ही गले से कमर तक की ऊँचाई समझना चाहिये। यहाँ यह माप १२ इंच आया। इस माप से सब माप कैसे निकालते हैं, यह नीचे दिया जाता है।

(१) कमर की ऊँचाई का माप = १२ इंच.

(२) " " + ५ इंच = पूरे ब्लाऊज की ऊँचाई = १२ + ५ = १७ इंच पूर्ण ऊँचाई।

(३) कमर की ऊँचाई—१ इंच = बाँह का माप = १२–१=११ चूंकि छोटी आस्तीनों का ब्लाऊज बनाना है इसलिये हम यह अन्तर १० इंच रखेंगी।

(४) कमर की ऊँचाई + १ इच × २ = छाती का माप ∴ १२ + १ = १३ × २ = २६ इंच काटने के लिये घड़ी चार तह वाली रहती है, इसलिये २६ का चौथा हिस्सा याने ६॥ इंच लेना चाहिये।

(५) कमर की ऊँचाई + ४ = गले का माप = १२ + ४ = १६ गले का माप. दुहरी घड़ी की वजह से माप १६ ÷ २ = ८ इंच लेना चाहिये।

इसी रीति से सब माप निकाले जा सकते है। यदि घर में लड़की हो तो सब मापों की जाँच कर लेनी चाहिये। इन मापों से ही हमें पोलके या ब्लाऊज काटना चाहिये। इस माप में ३४ इंच और बाँह के माप का याने १। इंच चौडा कपडा लगेगा। प्रथम एक गज कपड़े की खड़ी और बाद में आड़ी घडी करनी चाहिये। कपड़े की बन्द बाजूमें अ ब १७ इच की रेखा खींचिये। अ प ११ इच की बाँह का

माप रखिये। अ प रेखा खींचिये। प भ १॥ इंच अन्दर की तरफ रख कर भ से सीधी रेखा खींचिये। प से प य ६॥ इंच सीधी रेखा खींचिये।

आकृति नं. २०—जंपर या ब्लाऊज़

अ ड ६॥ इंच छाती में जो माप हमने निकाला है; उसे रखना चाहिये। ड फ ६॥ इंच + १॥ इंच सीधी रेखा खींचिये। फ से फ व सीधी

रेखा खींचिये। फ य रेखा जोड़िये। फ र १ इंच की तिरछी रेखा खींचिये। ब क ४ इच के अन्तर से रखिये। क ल रेखा खींचिये। वह आकृति २० में बिन्दुओं से बतलाई गई है। उस रेखा पर कमर की पट्टी लगाते हैं। या केवल प्लेट्स देते हैं। ल से ¾ याने पौन इच अन्दर की तरफ लेना चाहिये। य र और अन्दर लिया हुए बिन्दु को जोड़ कर व तक वही कमान आनी चाहिये। य र ल व आकृति के अनुसार लीजिये। व म १ इच की पट्टी नीचे मोड़ने के लिये रखिये।

गला :—अ श २॥ इंच का निश्चित किया हुआ माप समझ कर रखना चाहिये। अ से आधा इंच नीचे बिन्दु देकर आकृति में दिखलाये हुये आकार में जोड़ लेना चाहिये। इसके बाद "फ्रॉक" मे कहे अनुसार श से टेप पकड़ कर ८ इच पर निशान कर स श भाग जोड़ लीजिये।

कॉलर ऑकना :—कॉलर के लिये अलग कपडा लेकर आगे बतलाई हुई रीति के अनुसार आकृति बनाना चाहिये। (सुविधा के लिये ब्लाऊज पर ही गला दिखलाया गया है) श स गले का भाग चिन्हित कर लेना चाहिये। स से पौन इंच जगह छोड़कर २ इंच की तिरछी रेखा खींचिये। श से सीधी रेखा पर ड़ २ इंच का अन्तर रखिये। आकृति में दिखलाये अनुसार इन दोनों बिन्दुओं को जोड़ दीजिये।

कॉलर काटना:—श स के समान काटना चाहिये। ह की तिरछी रेखा काटना चाहिये। उसके बाद ह ड भाग काट लेना चाहिये। श ड़ भाग बंद बाजू है। कॉलर को काटने की रीति "फ्रॉक" की आकृति में बतलाई गई है।

नोट:—आकृति मे जहां ळ है वहां ड़ समझना चाहिये।

ब्लाऊज काटना:—य र ल व भाग को उसके ही आकार में काटिये। प य भाग काटिये। ब व भाग काटिये। अ श भाग दोनों घड़ियें अर्थात् चार तहों को पकड़ कर काटिये। स श गले के भाग को केवल ऊपर की घड़ी पकड़ कर काटिये। स से ब तक फाड़ लीजिये,

जिससे वहां बटनों के लिये पट्टियें लगा सकेंगी। श प बाहों की बंद पड़ी रहती है।

सीनाः—" फ्रॉक " में बतलाये अनुसार पहिले कॉलर सीना चाहिये। बाद में आगे की पट्टियें सी लीजिये। उन्हें भी 'फ्रॉक' के पीछे बटनों के लिये जिस तरह पट्टियें लगाते हैं, उसी तरह लगाना चाहिये। हाथ की पट्टियें और नीचे की पट्टी को मोड लीजिये। बाद में य व ल व भाग सी लीजिये। बटनें लगा कर पोलका तैयार हो जाता है। यदि केवल गले से पहिनने के लिये पोलका बनाना हो तो स व चीर को नहीं फाडना चाहिये। गला केवल कॉलर लगा कर 'आकार' में सी डालना चाहिये।

शर्ट

पांच वर्ष के उम्र के लड़के की शर्ट हम काटेंगी। शोल्डर का माप लीजिये। वह यहा १० इंच आया। उससे शेष माप निकाल लीजिये।

(१) कंधे का माप १० इंच।

(२) ,, के माप की दुगनी ऊँचाई = १०″ × २ = २०″ शर्ट की ऊँचाई।

(३) कंधे का माप + १″ का दुगना = छाती का घेर।

∴ १०″ + १″ = ११″ × २″ = २२″ – ,,

२२″ ÷ ४″ = ५॥ इंच छाती का चौथा भाग (इस माप की काटने के वक्त आवश्यकता पड़ती है)

(४) २० इंच ऊँचाई हमने शर्ट की ली। उससे ५ इंच घटा देने पर पूरी बॉह की ऊँचाई आती है। आधी बॉह का शर्ट बनाना हो तो, उसकी ऊँचाई आधी याने ७॥ इंच लेनी चाहिये।

(५) कंधे के माप का $\frac{१}{६}$ वॉ भाग = गले का माप = १० ÷ ६ = १॥। इंच।

आकृति नं. २१—शर्ट

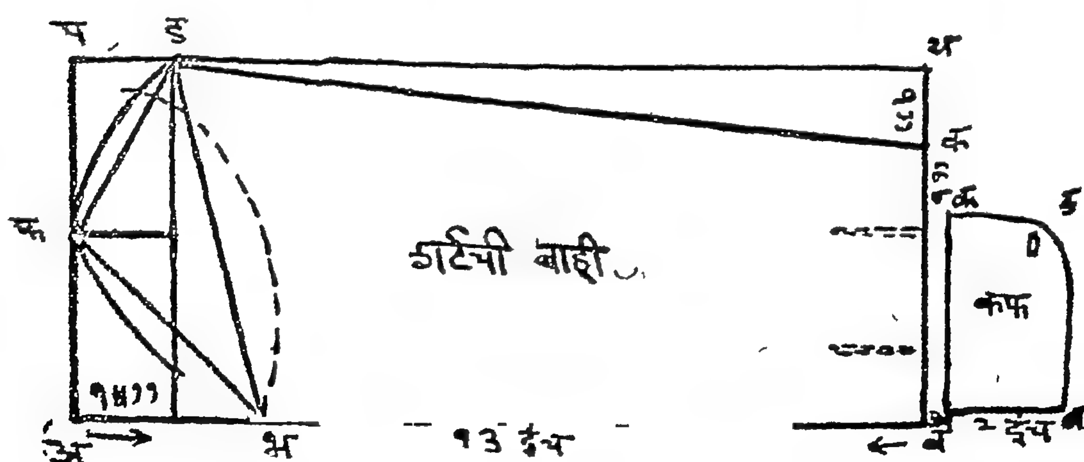
ये सब माप तैयार शर्ट के लिये हैं। इसे लम्बाई का दुगना याने ४० + १ इंच कपड़ा पीछे और आगे के भाग के लिये लगेगा। याने इस शर्ट के लिये ४१ + ८ = ४९ या ४१ + १५ = ५६ इंच = १। या १।। वार से २ इंच अधिक कपडा लगेगा। २० इंच का एक और २१ इंच अधिक कपड़ा लगेगा। २० इंच का दूसरा, इस तरह दो टुकडे कर लेना चाहिये। उनमे से २० इंच के टुकडे की खडी घड़ी कीजिये। उसके बीच १० इंच पर क बिन्दु लीजिये। क से सीधी रेखा खींचिये। अ बिन्दु से अ ख सीधी रेखा खींचिये। ब बिन्दु से ब ग सीधी रेखा खींचिये। ब ड १।। इंच अन्तर रख कर ड बिन्दु से ड ग सीधी रेखा खींचिये। क से निकलने वाली रेखा मे उसे मिला दीजिये। ड फ ५।। इंच, याने छाती का चौथा हिस्सा रखिये। ड भ ५।। इंच पर निशान बनाइये। भ म ५।। इंच की रेखा खींचिये। म फ जोड दीजिये। ड फ म भ का यह चौकोन तैयार हो गया। म य २ इंच की रेखा खींचिये। या भ य ५।। + २ इंच की एकदम रेखा खींच दीजिये। यह अन्तर छाती के माप का पौनगुना + १।। इंच होना चाहिये। यदि इतना न आवे तो बढ़ा लेना चाहिये। ग ख सीधी रेखा खींचिये। फ घ १ इंच जगह छोड़ कर घ और प बिन्दु जोडिये। घ य आकृति में दिखलाये आकार में जोडना चाहिये। ड प १।। इंच का निशान बनाइये। ब के नीचे इताना ही निशान बनाइये। दोनों बिन्दुओं को आकृति में दिखलाये आकार में जोड दीजिये। यह गले का आकार हो गया। र से ½ इंच पर निशान कीजिये। ख से २ इंच की तिरछी रेखा खींचिये। ल र य भाग आकृति में दिखलाये हुए आकार मे जोड़िये। इस तरह यह शर्ट का आगे का भाग (फ्रट) तैयार होगया।

फ्रंट काटना—प घ काटिये। घ य आकार में काटिये। य से × निशान तक काटिये। उस निशान पर बारीक चीर बना कर रखिये। सीते समय इस निशान को कायम रखने के लिये, इसे रखते हैं। × निशान से ल तक और वहां से अ तक काटिये। गले को टिपकियों से बताये हुए

च से काटना शुरू करके प तक काटिये। व ड को बटन की पट्टी के लिये जो अन्तर रखा है, उसके मध्यभाग में रहने वाली टिपकियों की लाइन (लकीर) पर एक ही तह लेकर क ज लाइन के बीच तक काटिये।

बेक (पिछला भाग) काटना—२१ इंच वाले दूसरे टुकडे की खड़ी घड़ी करके उस पर काटे हुए 'फ्रंट' को रख लीजिये। उससे व अ व बद बाजू आ जायगी। सब आकार वैसा ही बनाइये। यहां सिर्फ अ व १ इंच अधिक अन्तर रख कर और श आकृति के समान जोडिये। × के स्थान पर बेक पर छोटी चीर दीजिये। 'फ्रंट' के समान ही सब काट डालिये। बेकमें गला, शोल्डर आदि नहीं आँकना पड़ता। घ से सीधी रेखा घ च आँकिये। घ च रेखा टिपकियों से बतलाई गई है। उसे सीधी काटिये।

बॉह काटना—बॉह का तैयार माप हमने १५ इंच निकाला है। निकालने की रीति ऊपर दी गई है। उसमें २ इंच कफ के लिये छोड़



आकृति नं. २२—शर्ट की बॉह

दीजिये। १३ इंच लम्बाई की अ व घड़ी दुहरी कर के रेखा खींचिये। प अ ५॥ इंच याने छाती का चौथा हिस्सा लीजिये। प ड १॥ इंच जगह छोड़ कर ड से सीधी रेखा खींचिये। प य रेखा १३ इंच की सीधी बनाइये। य व जोड़ दीजिये। य से १ इंच क बिन्दु लेकर क ड को

तिरछी रेखा में जोडिये। प अ का मध्य फ लीजिये। फ से सीधी रेखा खींचिये। फ ड जोड़िये। अ भ अन्तर प फ के बराबर ही रखिये। भ फ बिन्दुओं को जोड़िये। ड भ बिन्दुओं को जोड़िये। इतना हो जाने पर ड फ आकृति में दिखलाये अनुसार कमानाकृति में जोड़िये। फ भ रेखा पर भी आकृति के आकार के समान आकार बनाइये। यह पूरी बॉह अंकित हो गई।

बॉह काटना—ड के तिरछी काटिये। ड फ भ गोलाकार में काटिये। क ब घडी खुली है। अतः काटने की जरूरत नहीं है। भ ब घड़ी का भाग बंद है। टिपकियों से बताया हुआ भाग बॉह को नीची तह पर उसी आकार में काटिये।

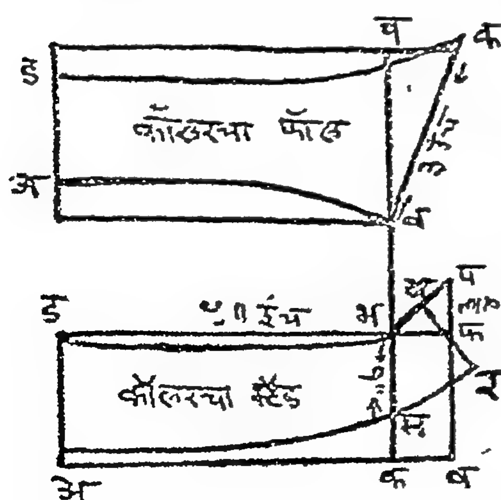
कफ—२ इंच चौड़ी और ४॥ इंच लम्बी दुहरी घडी रखिये। ब क बॉह की चौडाई के अन्तर की अपेक्षा कफ की लम्बाई १ इंच कम कर व २ इंच चौडाई लेकर आकृति के अनुसार लम्बा आकार बनाइये। अ ब ड क आकार तैयार होगया। ड के बाजू पर जरा गोलाकार कीजिये। अ ब बंद बाजू है। अ क और ड ब काटिये। क ड काटिये।

कंधे की पट्टी—अ ब ५॥ इंच लम्बी याने छाती का चौथाई भाग लेकर दुहरी घडी रखिये। अ क ३ इंच रख कर क ड को ५॥ इंच रखिये। ड ब को जोड़ दीजिये। अ ब ड क के तैयार होने पर ड प १ इंच जगह छोड दीजिये। प फ को तिरछे आकार में जोडिये। फ क १॥। इच गले का आकार रखिये। उतना ही अन्तर दूसरी बाजू में भी रहना चाहिये। ५ वर्ष से अधिक उम्र के लड़के की शर्ट के लिये यह अन्तर क फ अन्तर की अपेक्षा १ इच कम रखना चाहिये। फ भ जोड़ दीजिये।

आकृति नं. २३—शोल्डर की पट्टी

काटना :—फ भ काटिये। फ प काटिये। प व काटिये। व अ काटिये। भ अ को मत काटिये। वह घड़ी की बंद बाजू है।

कॉलर काटना:—दुहरी घडी ५॥ + १ इंच की लीजिये। ड फ रेखा खींचिये। इस माप को पूरे गले के माप का आधा भी रखा जा सकता है। २ इंच की चौडाई रखिये। याने ड अ २ इंच रखिये। फ व २ इंच रखिये। अ व बिन्दुओं को जोड़ दीजिये। अ व फ ड के तैयार होने पर फ से १ इंच अन्दर की तरफ लेकर भ क रेखा खींचिये। फ प पौन इंच के ऊपर सीधी रेखा खींचिये। प भ जोड़िये। प भ से १ इंच तिरछी रेखा खींचिये। उसके बाद ड भ को आकृति के आकार में जोड़िये। अ म र जोडिये। दोनों बाजू की सीधी रेखाओं के अन्दर की तरफ पाव इंच जगह लीजिये। इस "स्टेंड" में भ म अन्तर १ इंच होना ही चाहिये। अब हम कॉलर के 'फॉल' को काटेगी। क भ रेखा सीधी ऊपर लीजिये। ३ इंच चौड़ाई और ५॥ इंच लम्बाई का लम्ब तैयार कीजिये। प क को १ इंच बढाइये। क व ३ इंच की तिरछी रेखा खींचिये। क ड व अ आकृति के आकार में जोडिये। ड सीधी रेखा से आधा इंच अन्दर की तरफ लीजिये। अ सीधी रेखा से आधा इंच अन्दर की तरफ लीजिये।



आकृति नं. २४—कॉलर का फॉल और स्टेंड

कॉलर का "फॉल" काटना:—ड क भाग आकृति के समान काटिये। क व तिरछी रेखा में काटिये। व अ को उसके आकार के समान काटिये। ड अ यह बद बाजू है।

कॉलर का 'स्टेंड' काटना:—'स्टेंड' की आकृति के अनुसार ड भ आकार के समान काटिये। भ य तिरछा काटिये। य

र काटिये। र से अ तक उसके आकार में काटिये। ड अ यह बद बाजू है।

कफ काटना--अ क, क, ड, ड ब काटिये। ब अ मत काटिये। कॉलर का 'फॉल' स्टेड और कफ इन दोनों चीजों को दुहरी लेना पडता है। ऐसी दशा मे ऊपर बतलाये अनुसार एक स्टेड, एक कॉलर और एक कफ चीरना चाहिये। एक जोड़ी कफ की और जरूरत पड़ेगी, क्योंकि दोनों हाथों में कफ लगाये जाते हैं।

आधी बॉहे काटना--पूर्ण बॉहों की ऊँचाई − २ = १५ ÷ २ = ७॥ इच + १ इंच पट्टी के लिये, इस तरह ८½ इच लम्बी और छाती का चौथा हिस्सा + ½ इच चौडा कपड़ा लीजिये। याने ८॥ इच लम्बी और ६ इच चौडी चार तहवाली घड़ी बना लेने पर आकृति बनाइये। खुले भाग के आगे की चौड़ाई वैसी ही रहने दीजिये। दूसरी बाजू में चौड़ाई के आधे में निशान करिये। उतना ही अन्तर नीचे की बाजू में भी रख कर निशान करिये। दोनों निशान गोलाकार मे जोडिये और उस आकार में काटिये। काटने पर आगे की पट्टियें मोड कर बॉहों को जोड़िये। लम्बी बॉहों की अपेक्षा ये बॉहें (हॉफ) काटना और सीना अत्यन्त सरल है।

शर्ट सीनाः—पहिले कॉलर का 'स्टेंड' और कॉलर दोनों को जोड़ कर सीना पडता है। 'फॉल' के दो टुकडों के समान ही हरक के कपड़े का एक तीसरा टुकडा काट लीजिये। दोनों टुकडों को एक दूसरे पर जमा कर उस पर हरक के टुकडे को रखिये। एक दूसरे पर जमी हुई तीनों तहों को ऊपर की बाजू से सी लीजिये व क भाग प्रारभ कीजिये और ऊपर के क छोर तक जाकर क ड आकार को सीते हुए दूसरे छोर तक चले आना चाहिये। और बाद में व क के समान दूसरी बाजू जो आती है, उसके व बिन्दु पर सीना बन्द कर देना चाहिये। इन सिली हुई पट्टियों को इस तरह उलटा लेना चाहिये कि हरक का टुकड़ा मध्य भाग

में रह कर दोनों बाजू में दूसरे दो भाग (शर्ट के कपड़े के ही) आ जायँ। छोर से पेंसिल या मोटी सुई डाल कर उन्हें बाहर निकाल लीजिये। उसके बाद, ऊपर से वैसी ही बिलकुल थोड़ी जगह छोड़ कर टांका मार देना चाहिये। इतना कॉलर तैयार हो जाने पर कॉलर का जो बिना सिला भाग है, वह है ब अ। उसे मध्य भाग में रख कर दोनों तरफ़ दो (स्टैंड) की पट्टियें रखिये और अ भ भागसे टांके मारना शुरु कीजिये। और दूसरे छोर पर सीना बंद कीजिये। इस रीति से ५ तहों पर एकदम टांके पड़ जाते हैं। इन्हें सीते समय सिले हुए कॉलर व 'स्टैंड' के मध्य को कच्चे टाके से जोड़ लेना चाहिये। इस समस्त भाग को कच्चा करने के बाद सीना चाहिये। उसके बाद 'स्टेंड' के दोनों बाजू पर दो पट्टियें उलट लेना चाहिये। अब बेक (पिछले-हिस्से) को हम देखेंगी। बेक और कंधे (शोल्डर) की पट्टियों के मध्य को कच्चे टाके डाल कर दोनों को जोड़ देना चाहिये। दोनों बाजू शोल्डर–पट्टियें और मध्य भाग में बेक का सीधा भाग रखिये। शोल्डर–पट्टियें के छोरों को दोनों बाजू टाके डालकर रखना चाहिये। ऐसा करने से बीच में जो ढीला कपड़ा रहता है उसके मध्य से बराबर अन्तर पर दो प्लेट्स बना लीजिये। बाद में एकदम तीनों तहों को कच्चा कर लीजिये। फिर मशीन के टांके मारिये। शोल्डर–पट्टी का अ ब जो सीधा भाग रहता है, वही अ ब सिया गया है। गले और कंधे का भाग खुला है। शोल्डर–पट्टियों में दो को दोनों तरफ़ उलट लीजिये और सीधी बाजू से उन पर जरा जगह छोड़कर टाका मार दीजिये। अब फ्रंट तैयार करना है। मध्य भाग में जो टिपकियों की रेखा है, उसे चीरने पर एक तरफ़ अधिक और दूसरी तरफ़ कम जगह रहती है। अधिक जगह पर १॥ इंच की हरक की पट्टी चीर (फाड़) कर रख दीजिये। ऊपर शर्ट के कपड़े की पट्टी मोड़ कर उसे एक बार और मोड़ लीजिये। इस तरह नीचे और ऊपर शर्ट का कपड़ा और मध्य भाग में हरक की पट्टी रहेगी। बाद में पट्टी की दोनों बाजू पर पाव इंच का अन्तर छोड़ कर सीधा टांका मारियें। यह काज करने

की ऊपर की पट्टी तैयार हो गई। दूसरे भाग में उलट कर सीधे तरफ से पट्टी लगाइये और अन्दर की तरफ मोड़ लीजिये। बाद में बटन और ऊपर की पट्टी को एक पर एक रख कर शर्ट के सामने के भाग पर १॥ इंच की प्लेट बनाइये और सी लीजिये। आकृति में बतलाई टिपकियों के अनुसार टांके डालिये। १ इंच का चौकोन होना चाहिये। दोनों तरफ दो शोल्डरों के कंधों के फ प भाग और फ्रँट का वही भाग लेना चाहिये। फ्रॅंट का भाग बीच में और शोल्डर का भाग दोनों बाजू आना चाहिये। एक सिलाई कच्ची मारिये। फिर ऊपर से मशीन सफाई से मारिये। इसे सीते समय विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। क्योंकि शोल्डर की पट्टियों को थोड़ा भीतर मोड़ कर और सामने के भाग का कंधा सीधा रख कर ही एक दम जो सिलाई की जाती है, वह सीधे तरफ से ही की जाती है। ऐसा करने से शोल्डर-पट्टी की मदद से पीछे और आगे का भाग परस्पर जुड़ जाता है। अब पहिले सीकर रखा हुआ कॉलर गले में लगाइये। यदि हमारे तैयार किये गये कॉलर की अपेक्षा गला छोटा मालूम पड़े तो गले को उतना ही काटना चाहिये। वह इस तरह कि बीच में गले के भाग का शर्ट और दोनों बाजू में 'स्टेंड' की पट्टियें आवेंगी। तब पहिले स्टेंड की पट्टी में अन्दर की तरफ थोड़ी घडी बना कर मोड लीजिये, जिससे तीनों भाग एकदम सीये जा सकेंगे। अब अपना शर्ट सिल कर प्रायः तैयार हो गया। जेब को बगल से निकलने वाली सीधी रेखा के नीचे १ इंच कच्चा करने के बाद सीना चाहिये।

बॉहें सीनाः——पहिले कफ तैयार कीजिये। इसमें भी शर्ट के कपड़े के दो टुकडे एक दूसरे पर रख कर और ऊपर हरक का टुकड़ा जमा कर, एक बाजू से, जहां गोलाकार रहता है, सी लेना चाहिये। इसके बाद शर्ट के कपडे के टुकडों को दोनों तरफ से उलट कर टांक लेना चाहिये। तैयार होने पर बॉहों का जो क ब भाग रहता है, उसमें कफ लगाइये। दोनों कफ के छोर और आस्तीन के छोरों को कच्चा कर लीजिये। बाद में जो बीच में ढीला भाग रहता है; उसमें प्लेट्स इस

तरह डालना चाहिये कि जिससे वे उसके सीधे बाजू में पड़े। इतना तैयार होने पर बॉहों को सीधा, उल्टा अथवा दाहिनी, बायीं भलीभाँति देख लेना चाहिये। और उसके बाजू का थोडा भाग खुले कफ की बाजू की तरफ रख कर सी डालिये। बॉहों के तैयार होने पर सामने और पीछे के भाग के, नीचे के भाग को बारीक मोड़ कर कच्चा कर लीजिये। गोल आकार सीते समय सिलाई बिगडने न देना चाहिये। बगल के नीचे की दोनों बाजू सी लीजिये। और बॉहों की दाहिनी या बाई आसीन को देखकर जोडिये। ऐसा करते समय ऊपर का जो बडा गोलाकार रहता है, उसे शर्ट के सामने के भाग में ले आना चाहिये और बॉह की आकृति में दिखलाये हुअे खाली भाग को पीछे की बाजू में ले आना चाहिये। बॉहों की सीअन (सिलाई) पीछे आना चाहिये। इस रीति से पूरा शर्ट सिया जाता है। कफ जोडने पर ऊपर सब बाजू से पाव इंच की जगह छोड कर मशीन की बिलकुल सीधी सिलाई करनी चाहिये। कफ पर सब बाजू से भी सिलाई दिखनी चाहिये।

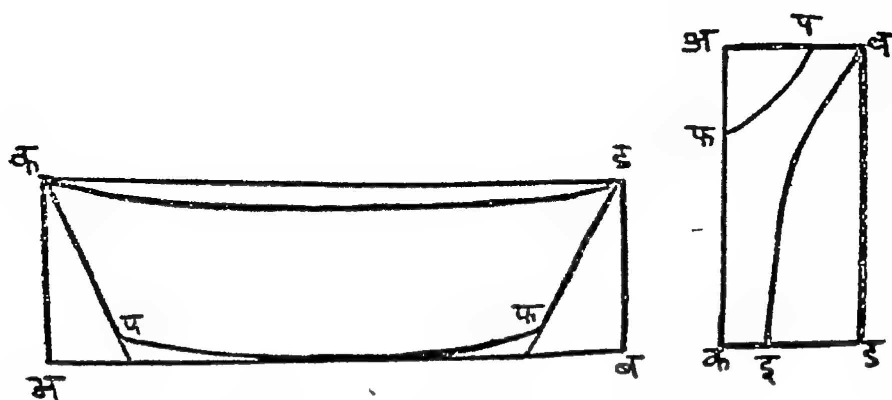
खुले गले की कमीज (ओपन कालर शर्ट)

इस शर्ट को भी 'शेक्सपियर कॉलर' की शर्ट के समान ही वेतना (काटना) चाहिये। अन्तर केवल बटन की पट्टी और कॉलर में ही है। पहिले अगला-पिछला काट लीजिये। अगले भाग को पूर्ण अंकित कर लेने के बाद अगले बटन की पट्टी के लिए आकृति नं. २१ में टिपकियों की रेखा पर कैंची न चलाते हुए ब क रेखा के भीतर पाव इंच जगह छोड कर सीधी ब क रेखा के समान्तर पट्टी काट लीजिये। इस अंतर को बराबर रखते हुए 'ब' बिन्दु तक काटिये।

बटन और काज-पट्टी वेतने की रीति इस शर्ट में भिन्न है। पहिले शर्ट के समान सादी पट्टी इसमें नहीं लगती। नीचे की आकृति से पट्टी की कल्पना हो जायगी।

५ इच चौड़ा और आकृति नं. २१ में ब क की ऊँचाई से १ इंच

अधिक ऊँचाई का कपडा लीजिये। उस पट्टी पर काटे हुए "फ्रट" का गला रखिये। उसके बाद कॉलर लगाना चाहिये।



आकृति नं. २५—कॉलर काटने का नमुना

'कॉलर' काटना :—आकृति नं. २५ में 'कॉलर' खींच कर बतलाया गया है। अपने तैयार शर्ट के गले का माप 'टेप' से लीजिये। उस माप में ३ इंच और जोड दीजिये। कपडे की दुहरी घडी लीजिये। लम्बाई ऊपर बतलाये अनुसार और चौड़ाई ३॥ इंच रखिये। उस पट्टी पर 'अ ब ड क' लम्ब तैयार कीजिये, फिर अ से १॥ इंच भीतर प फ बिन्दु लीजिये। क प और ड फ रेखायें खींचिये। क ड रेखा के भीतर पाव इच निशान बनाइये और ब ड आकृति न २५ में बतलाये अनुसार जोडिये। इसी प्रकार प फ बिन्दु पाव इच भीतर आकृति न. २५ में तिरछी रेखा पर बना कर प फ आकृति में बतलाये हुये आकार में जोड़िये। क ड उसकी कमानाकृति में काटिये। प क काटिये। इस रीति से कॉलर की दो पट्टियें निकलने पर उसी तरह की हरक की सफेद पट्टी काट लीजिये। यह कॉलर सीधा याने क ड सीधी रेखा में और प फ सीधी रेखा में ही काटने की रीति है। अपनी रुचि के अनुसार काटिये।

कॉलर सीना :—काटे हुए कॉलर की पट्टियों को एक दूसरे पर, सीधी बाजू भीतर कर, रखिये। इन पट्टियों को ठीक ढग से रखिये। इसके पश्चात प से फ तक मशीन चलाइये। सिलाई प क आकार में ही होनी

चाहिये। फिर सी डालिये। अब इन दोनों पट्टियों को उलट कर टांकिये। प और फ किनारों को ठीक बाहर निकालिये। फिर नाखूनों से दबाकर या इस्त्री चला कर इस्त्री की हुई पट्टियों को बराबर कर लीजिये। शर्ट की दूसरी बाजू से (इस्त्री तरफ से) ऊपर बतलाये अनुसार उन पट्टियों को जरा मोड़ कर सी लीजिए। इस तरह हरक का कपड़ा भीतर चला जाता है और उसका व क र म के समान उपयोग होता है। दूसरी पट्टी भी इसी तरह तैयार कीजिये। दोनों पट्टियों को एक दूसरे पर रख कर 'क ज' आकृति नं. २२ देखिये। नीचे की रेखा लेकर पौन इंच का चौकोन सी कर तैयार कीजिये। इस चौकोन को सीने की विधि पहिली 'शर्ट' में बतलाई गई है। दोनों में अन्तर इतना ही है कि उस शर्ट में यह चौकोन क ज रेखा के नीचे रहता है।

'आगे–'पीछे' के कधे की पट्टी के साथ परस्पर जुड जाने के बाद पूर्ण (कॉलर छोड़ कर) सी लीजिये। (यहाँ गले का माप पहिले शर्ट के समान ही कधे की पट्टी का ½ लेना पडता है लेकिन पाव इंच की ऊपर जो पट्टी हमें काटनी है, उतना अन्तर छोड़ कर ही १॥। इंच माप को हमें लेना चाहिये।

पहिले में काटे हुए गले के आकार में पट्टी पर रेखा बना लीजिये। आकृति नं. २५ में अ ब क ड पट्टी पर प फ क ई पट्टी अंकित कर दिखलाई गई है। पट्टी पर प फ़ गले को अंकित करने के बाद क ई १। इंच के अंतर पर निशान कर लीजिये। ब और ई आकृति में दिखलाये हुए आकार में जोड़ दीजिये। फ ब काटिये। प ब काटिये, ब इ काटिये। इ क काटिये। कपड़े को दुहरा लेने पर ऐसी दो पट्टियें साथ ही कट जाती है या सफेद हरक कपड़े की इसी प्रकार की पट्टियें काट लेनी चाहिये।

अगली पट्टी की सिलाईः—हाफ शर्ट में पहिले पट्टियों को ही सी लेना पड़ता है। फिर गले पर पट्टी का गला आजाय, इस तरह 'शर्ट के अगले भाग' की सीधी बाजू पर पट्टी रखिये। उस पर हरक की सफेद

पट्टी रखिये। तीनों पट्टियों को व्यवस्थित रख कर मशीन चलाइये। प से क तक क से ड तक और ड से फ तक सिलाई के टाके मारिए। प फ भाग को खुला रहने दीजिये। फिर, कॉलर को उलट लीजिये। बीच मे सफेद पट्टी जाती है। बाद में कॉलर को नाखूनों से साफ कीजिये। इस्त्री करना और भी उत्तम होगा। क और ड किनारों को अच्छी तरह बाहर निकालिये। तैयार कॉलर के प फ भाग को गले से जोड़िये। प फ पट्टियों को दोनों बाजुओं से बारीक भीतर मोड लीजिये और उस में शर्ट के गले को जमा दीजिये। पहिले कच्चा कर लीजिये, फिर मशीन चलाइये।

यह शर्ट घर में बड़ी आसानी से सी जा सकती है। इसमे सिलाई थोडी रहती है। 'शेक्सपियर शर्ट' की तरह दुहरी सिलाई कही भी नहीं रहती। इससे थोड़े ही समय में यह शर्ट तैयार हो जाती है। बच्चों को यह शर्ट अच्छी लगती है। वयस्क पुरुष भी इसी तरह की शर्ट पहिन सकते है। यह शर्ट प्रायः आधे बॉह की ही पहिनी जाती है।

अध्याय तेरहवाँ

कपड़ों की दुरुस्ती

कपडों के सीने का काम जितने महत्व का है, उतना ही बल्कि उससे भी अधिक महत्व का काम कपड़े दुरुस्त करने का है। कपड़े के जरा फटने या छीजने पर उसे तुरन्त सी डालना चाहिये। कपड़ा जिस तरह फटा हो उस हिसाब से उसे भिन्न भिन्न रीति से सीने की विधियें नीचे दी जाती है।

(१) पुराने कपडे में यदि केवल खोंच ही लग गई हो तो उसे रफू करने की अपेक्षा नीचे लिखी विधिसे सीना चाहिये। क्योंकि रफू करने में काफी समय लगता है और कपड़ा अधिक समय तक ठहरने वाला न होने से उस पर ज्यादा समय लगाना उचित नहीं है। ऐसे समय फटे हुये भाग की दोनों तहों को एकत्रित करके उन्हें बारीक तागे से सी लेना चाहिये। इन टांकों को कपड़े के उल्टे भाग मे डालना चाहिये। इसके बाद सीये हुये भाग को मूल कपड़े पर मोड़ कर तुरप देना चाहिये।

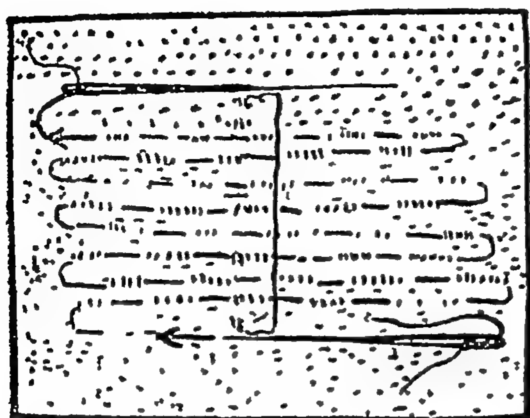
(२) यदि कपड़ा बिल्कुल नया हो और कहीं उलझ जाने से उसमें खोंच लग गयी हो तो उसे रफू ही करना चाहिये। अगर नये कपड़े में कीड़े लग गये हों या उसमें बारीक बारीक छेद पड गये हों तो उन सबको रफू कर लेना चाहिये। ऊन या गरम फलैनेल के कपडों को कितनी भी सावधानी से रखा जाय, जाडे के दिनों में जब उन्हें पहिनने को निकाला जाता है तो पता चलता है उन्हें थोड़ी बहुत मात्रा में कीड़ों ने खा लिया है। ये कपड़े मँहगे मिलते हैं। इस लिये इनकी अच्छी रफू करने से ये कई वर्ष तक चल सकते हैं। इन सब कपड़ों की रफू करने की विधि एक ही है। उसे यहां दिया जाता है। कपड़ा रेशमी हो तो उसे रफू करने के लिये रेशम, सूती हो तो उसे कच्चा सूत, ऊनी हो तो चिरे हुये ऊन

(ऊन मोटा होने से सीने के लिये उसे चीर कर सुई में डालते हैं) और कोई गरम कपड़ा हो तो उसी कपड़े के तागे से रफू करना चाहिये।

रफू करनाः—रफू करने के लिये कपडे को कटोरी या डब्बी पर तान कर रखिये। इस काम के लिये बड़ी कौडी का भी उपयोग करते हैं। कपड़ा जिस तरह मोटा या पतला हो सुई भी उसी तरह मोटी या पतली काम में लानी चाहिये। रफू करने के लिये सुई जरा लम्बी होनी चाहिये। जिस रग का कपडा हो उसी रग का तागा काम मे लाना चाहिये। कपड़े के भीतरी भाग से सिलाई में से कपडे के तागे निकाल लिये जॉय तो उस तागे से ठीक ढग से रफू करने से रफू की हुई जगह-आसानी से दिखलाई भी नहीं पडती। यदि कपड़े से तागे न निकाले जा सकें तो उस कपड़े के अनुरूप तागें को काम में लाना चाहिये। एक रग के कपड़े को दूसरे रग के तागे से कभी भी रफू नहीं करना चाहिये। उसी प्रकार रील के तागे को सफेद कपड़े की रफू में प्रयुक्त न करना चाहिये। नये कपड़े की किसी एक पट्टी में से तागा उकेल (निकाल) लेना चाहिये। यदि रील का तागा काम में लाना हो तो उसे चीर कर उसके सब बल निकाल कर काम में लाना चाहिये। रफू करने की दो-तीन विधियें हैं।

जिस तरह से कपडा फटा हो उसी तरह से रफू करना आना चाहिये। उदाहरणार्थ—कोई कपड़ा फटा न हो, विरल हो गया हो, (बच्चे के पैन्ट के बैठने का हिस्सा इसी तरह "विरल" हो जाता है) तो कपड़े की विरल बनी हुई जगह को आकृति नं २६ में बतलाये अनुसार रफू करना चाहिये। विरल जगह को किसी कटोरी या कपडे पर तान लेना चाहिये। विरल जगह ज्यादा हुई तो तारकशी–के फ्रेम का भी उपयोग किया जा सकता है। विरल जगह चौकोन, वर्तुल, लम्बगोल—जिस स्थिति में हो, वैसी ही आकृति कपडे के उल्टे हिस्से में बना लेनी चाहिये। विरल भाग के चारों ओर पाव से आधा इच तक रफू करना चाहिये। बारीक सुई से एक बाजू से दूसरी बाजू तक बारीक बारीक तागे के टाके डालते जाना चाहिये। फिर वहा से

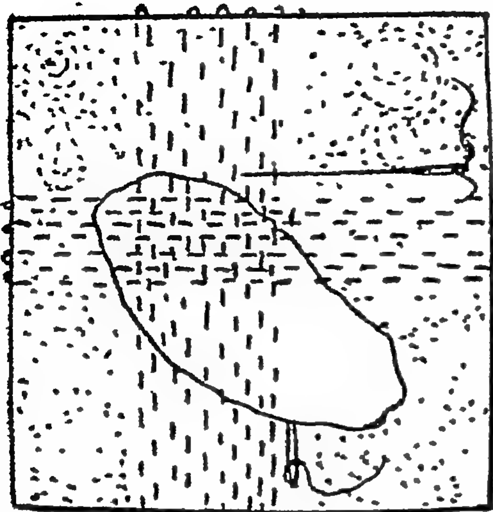
बिलकुल पास से ही लौटना चाहिये और उसी तरह बारीक टांके डालते हुये पहिली बाजू की तरफ आ जाना चाहिये। ऐसी रीति से बिलकुल पास पास सिलाई की पंक्ति बनाते जाना चाहिये। समस्त जगह को इसी तरह से टांक देने से कपड़े पर रफू की गये है, इसका भी पता नहीं चलने पाता। टाके किस तरह डाले जाते है, यह निम्न आकृति में अच्छी तरह देखिये। वयस्क पुरुषों के पेन्ट बैठने की जगह पर ही विरल हो जाते है। पेन्ट का शेष भाग बिलकुल मजबूत रहता है। ऐसे पेन्ट को यदि भीतर की सियन से तागे निकाल कर रफू किया जाय तो वह कम से कम दो तीन वर्ष तो अधिक टिक ही सकता है। आकृति न. २६ में विरल बने कपडे को रफू कर के दिखलाया गया है। उसी आकृति में एक 'खोंच' भी बतलाया गया है उसे भी उक्त रीति से ही रफू करना चाहिये। इस में सिर्फ यह और करना पड़ता है कि फटे हुये हिस्से की दोनों बाजूओं को बिलकुल पास, आमने-सामने पकड़ कर रफू करना होता है।



आकृति न. २६—रफू करने का नमुना

छेद रफू करना:—आकृति नं. २७ में एक छेद रफू कर के बतलाया गया है। उसमें सुई भी बतलाई गई है। उससे रफू करने की विधि का सहज ज्ञान हो सकता है। विरल भाग को जिस तरह रफू करते है, उसी तरह एक बार खड़ा रफू करने के बाद आड़ा रफू करना चाहिये। वह इस तरह कि पहले खड़ा रफू करने के बाद उस टाके में से एक टाका सुई के ऊपर और एक सुई के नीचे लेना चाहिये। ऐसे टाकों को ऊपर और नीचे लेते-लेते आडी बाजू के दूसरे छोर तक चले जाना चाहिये। वहा कपड़े में चार-पांच बारीक टाके डाल कर सुई ऊपर लेनी

चाहिये। फिर पास से ही लौटना चाहिये। लौटते वक्त जो तागे ऊपर रहते हैं उन्हें सुई के नीचे डालते जाना चाहिये और नीचे के टाके सुई के ऊपर लेते जाना चाहिये और जहां से शुरु किया था वहां तक जाकर फिर लौटना चाहिये। इस रीति से छेद के भाग पर चौकोन जाली तैयार हो जायगी और कपडा बुन जायगा। आकृति नं. २७ में रफू न किया हुआ और रफू किया गया भाग साफ दिखलाया गया है। उससे रफू की कल्पना सहज ही हो जायगी। उस आकृति में बारीक बुंदियों का कपड़ा है और उनमें गोल छेद पड़ गया है उसे टैकिंग स्टिच, (रनिंग स्टिच) से रफू करके बतलाया गया है।



आकृति न. २७—छेद रफू करने का नमुना

छेद रफू करने की दूसरी रीतिः—जाली या मच्छरदानी के टुकड़े को छेद पड़े कपडे पर उल्टी बाजू से कच्चा कर के लीजिये। फिर विरल भाग को जिस रीति से रफू करते हैं, इसी रीति से जाली के कपडे को रफू करती जाइये। जाली के तागों को सिर्फ ऊपर बतलाई हुई रीति के अनुसार सुई के ऊपर-नीचे लेते जाना चाहिये। कपडे में यदि बहुत बड़ा छेद पड़ गया हो तो उसे उसी रीति से रफू करना चाहिये। रफू पूरी हो जाने पर उल्टे भाग से जाली के अतिरिक्त कपड़े को बिलकुल पास से काट डालना चाहिये। ऊन के कपड़े भी इसी रीति से खड़े और आड़े ऊनी तागों की केनवास की सुई से डालकर रफू करना चाहिये।

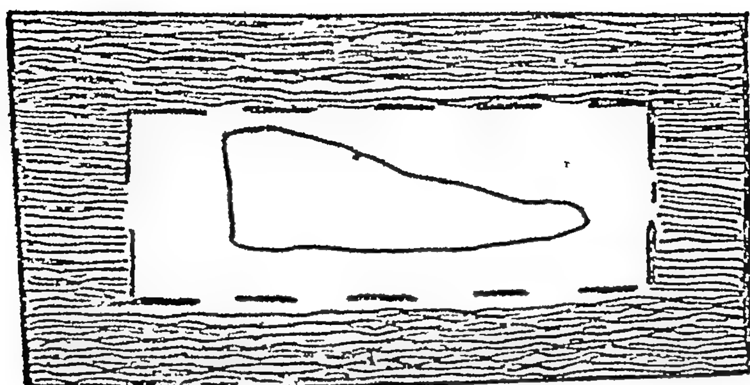
पैबन्द लगानाः—कपड़े दुरुस्त करने की दूसरी तरकीब है, पैबन्द

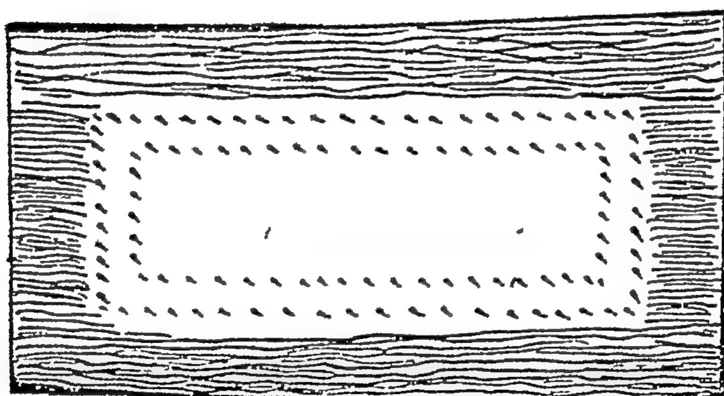
लगाना। नये कपड़े पर एक तरह से और पुराने कपड़े पर दूसरी तरह से पैबन्द लगाया जाता है। रोजाना व्यवहार मे आने वाली चादरें धोबी को देने पर वे जल्दी छीजने लगती हैं। उनका मध्य भाग अधिक छीजता है और शेष भाग अच्छा रहता है। ऐसी चादरों और मच्छरदानियों को रफू करना असम्भव ही है। इन दोनों कपड़ों को पैबन्द लगाने की विधि नीचे दी जाती है।

मच्छरदानी जिस जाति के कपड़े की हो उसी जाति का कपड़ा लीजिये। उसे छीजे या फटे हुये भाग पर थोड़ा भीतर की तरफ मोड़ कर बारीक रनिंग स्टिच और बीच बीच में टीप का टाका (बेक स्टिच) डाल कर, सीना चाहिये। छीजे हुये भाग को पहले काटना नहीं चाहिये। उस पर दूसरा कपड़ा सीकर उसे काट डालना चाहिये। फिर दूसरी बाजू से काटे हुये कपडे के छोर को नये लगाये हुये कपड़े पर मोड़ कर ऊपर बतलाये अनुसार तागे व बखिया करते हुये सी डालिये। यह काम ध्यानपूर्वक करने से पैबन्द व्यवस्थित दिखता है। पैबन्द लगाने का काम पाट, टेबल या फर्श पर अच्छा होता है।

पैबन्द लगाने की दूसरी विधिः—आकृति नं. २८ अ में कोरे कपड़े पर पैबन्द लगा कर दिखलाया गया है। फटे हुये भाग पर अंदर बड़े रनिंग स्टिच से कपडा समान परिमाण से मोड़ कर कच्चा कर लिया गया है। वह आकृति में दिख रहा है। उसमें मूल धारीदार कपड़ा है और उसपर पैबन्द लगाया गया है। आकृति २८ ब में पैबन्द पूरा लग जाने पर कपड़ा किस तरह दिखलाई देता है, यह प्रदर्शित किया गया है। इसमें भी पैबन्द लगाने की रीति ऊपर बतलाये अनुसार ही है। परन्तु दोनों जगह तुरुप की सिलाई होनी चाहिये। अंदर जहां जहां बारीक तागा और टीप (Back stitch) लगाये गये हैं वहां वहा तुरुप डालना चाहिये क्योंकि उससे पैबन्द पक्का लग जाता है। वयस्क व्यक्तियों के पेन्टों में पैबन्द लगाने का कई बार अवसर आता है। पेन्ट सब जगह अच्छा रहता है और बैठने की जगह पर ही छीजा रहता है। ऐसी दशा में

उसी जाति के कपड़े का पैबन्द लगाना चाहिये। आकृति २८ ब में दोनों





आकृति न. २८—पैबन्द लगाने का नमूना

तुरुप की सिलाई पूरी होने पर कपड़ा कैसा दिखलाई देता है, यह प्रदर्शित किया गया है। उससे पैबन्द की सब कल्पना सहज आ जायगी।

अध्याय चौदहवां

ऊन की बुनाई का काम

तरह तरह की बुनाई का काम सिखाने वाली, अंग्रेजी में, बहुत सी पुस्तकें मिलती है। शिल्प की विशेष भाषा समझने वालों को, उन पुस्तकों पर से बुनाई का काम सहज ही समझ में आ जाता है। वे पुस्तकें बाजार में मिलती हैं, पर उन्हें सभी विद्यार्थिनियें आसानी से नहीं खरीद सकतीं। इसलिये यहाँ हमेशा उपयोग में आने वाले कामों की बुनाई की विधियें हीं बतलाई गई हैं। यहां बहुत से नमूने भी नहीं लिखे गये हैं क्योंकि उसके लिये एक स्वतंत्र पुस्तक की ही आवश्यकता है। किसी भी वस्तु को बुनने के पूर्व, तत्सम्बन्धी जानकारी को भली-भांति पढ़ कर और देख कर उसे बनाना शुरू करना चाहिये।

बुनाई में लगने वाला सामान

ऊन, एक दो प्रकार की बुनने की सलाइयाँ, केन्वास की बड़ी सुई, क्रोशिए और बारीक कैंची।

६ महिने के बच्चे को ठीक होने वाले वस्त्र के बारे में आगे जानकारी दी गई है। उससे बच्चों के छोटे व बड़े होने के हिसाब से फंदों को भी घटा-बढ़ा लेना चाहिये।

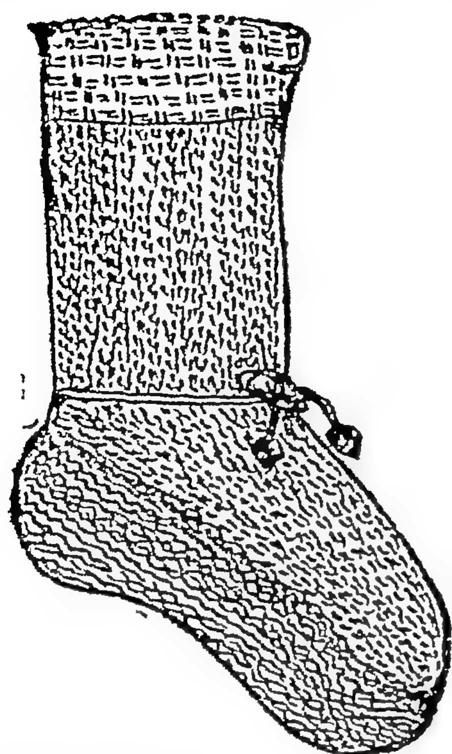
ऊन के कपड़े बुनने के पूर्व प्रथम बहुत सी बातों पर विचार करना पड़ता है। ऊन कौनसी लेनी चाहिये? यदि दोरंगी वस्त्र बुनना हो तो दो मेल खाने वाले रंग चुनना चाहिये। उस प्रकार ऊन जहाँ तक संभव हो, नरम देख कर लेनी चाहिये। बहुत भड़कीला रंग न लेना चाहिये। ऊन के कुछ प्रकार ऐसे होते हैं, जिन्हें धोने पर उनमें एक प्रकार के

"फूल" आते हैं। वे ऐसे दिखलाई देते हैं मानो कपास निकल आया हो। बिल्कुल छोटे बच्चों के कपड़े बार बार धोए जाते हैं इसलिये ऊन की बुनाई में सतर्कता रखनी चाहिये। "व्हीएला" कम्पनी की ऊन बहुत नरम होती है। उसमें फूल नहीं आते, कसर के कीडे नही लगते और उसका रग भी नहीं जाता। परंतु, चूंकि वह विदेशी और मॅहगी ऊन है इसलिये उसे प्रत्येक आदमी आसानी से नहीं खरीद सकता। स्वदेशी ऊन भी बहुत अच्छी मिलती है। खराब ऊन को नहीं खरीदना चाहिये।

छोटे बच्चों के अंग के कपडों को सहज ही न बुनना चाहिये, क्योंकि ऊन तरह तरह की होने से कभी फैल जाती और कभी सिकुड जाती है। इसलिये उनके लिये ऐसे ऊन को उपयोग मे लाना चाहिये, जिस में फूल न आते हों। लाल इमली की "बर्लिन और बेबी" ऊन, बच्चों के कपड़े तैयार करने के लिये अच्छी होती है। बड़े आदमियों के लिये तरह (डिजाइन) की बुनाई ठीक होगी। यदि ऊन फैलने वाली हो तो बारीक सलाई पर बुनना चाहिये। यदि ऊन घनी हो तो बड़ी सलाई पर बुनना चाहिये। छेद पडने पर रफू कर लेने और सावधानी के साथ पहिनने से ऊन के कपड़े वर्षों टिकते हैं। कसर (एक कीडा) लगने पर भी कपड़ों की रफू तो करनी ही चाहिये। साथ ही ऊन पर इस्त्री भी करनी चाहिये। क्योंकि उष्णता से कीड़े मरते हैं।

आजकल दो तीन मिलों का स्वदेशी ऊन भी मिलने लगा है। उनमें धारीवाल का "सिल्वरमून" ऊन उत्तम है। इसका छोटे बच्चे और बड़े आदमियों के कपड़ों को बुनने के काम में लाया जा सकता है। यह ऊन जरा मोटी होती है। इंडियन मिल की "फेअरी ब्रेड" की बारीक दो रंगी मिश्र और सादी ऊन भी मिलती है। यह ऊन भी ठीक होती है। धारीवाल की ऊन, गोल बंडलों वाली जो चौकोनी डब्बों में मिलती है, अच्छी होती है। ऊन के कपड़े बुनने के लिये अल्युमिनियम की सलाइयें

मिलती हैं। वे ६, ८, १०, १२, आदि नम्बरों की होती हैं। इससे अधिक नम्बरों की सिलाई बारीक रहती है और कम नम्बर की मोटी।



आ. नं. २९—दो सलाई का मोजा

दो सलाई का मोजा

बिल्कुल छोटे बच्चों को, दो वर्ष की उम्र तक दो सलाई पर बुने गए मोजे, पॉच में ठीक होते हैं। उन्हें बनाना भी आसान है। मोजे सादे ऊन के ही अच्छे लगते हैं। खंभे की तरह, गांठ और हनी कोम्ब की बुनाई मोजे की सी की जाती है। इस बुनाई के मोजे बहुत मोटे बनते हैं। हमारे देश में जाड़े के मौसम के लिये सादी बुनाई के मोजे ठीक होते हैं। 'बाम्बे वुलन मिल' का बारीक ऊन, मोजों के लिये अच्छा होता है। ११ नम्बर की सलाई ठीक होनी है। सलाई पर ४० फंदे चढाना चाहिये। पहिली कतार सब सीधी; प्रत्येक फंदे को उसके पिछले तागे में से बुनिये। दूसरी कतार दो सीधी और दो उल्टी, इस तरह सब सलाई बुनिये। तीसरी कतार सीधी परंतु सीधी और उल्टी पर उल्टी बुनाई कीजिये। एक इंच की ऊँचाई होने तक इसी तरह बुनिए। उसके बाद सब सीधी सलाई और सब उल्टी सलाई के हिसाब से बुनना शुरु कीजिये। शुरु में जब ५ इंच की ऊँचाई हो जाय तो सीधी बुनाई कीजिये। बाजू में भीतर तागा रख कर सलाई को हर दो फंदों में डालना चाहिये। तागा सुई पर डाल पर फंदा निकाल लेना चाहिये। इसने पुनः दो फंदे सुई पर आ जाते हैं। फिर भीतर तागे को कीजिये और दो फंदों में सलाई डाल कर पूर्ववत् कीजिये। इस प्रकार पूरी सलाई कीजिये। उल्टी बाजू में सारे फंदे उल्टे बुनना

चाहिये। ऐसा करने से जाली की बुनाई हो जाती है। उसमें ऊन की जंजीर बना कर डालने से मोजा पावों में बाँधा जा सकता है। अब हमारा मोजा घुटने से ऐड़ी तक तैयार हो गया।

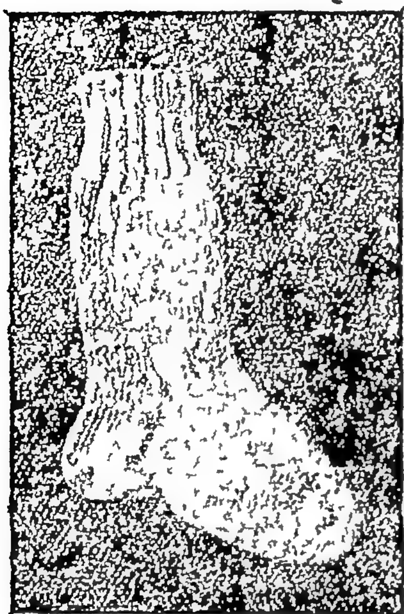
अब २७ फंदे सीधे बुनिये। सलाई पर १३ फंदे बिना बुने रहने दीजिये। उल्टी बाजू से १४ फंदे उल्टे बुनिये। शेष १३ फंदे बिना बुने रहने दीजिये। अब १४ ही फंदे बुनिये। यह पट्टी जब २ इंच बुन कर तैयार हो जाय तो उसकी दोनों बाजू से ९–९ फंदे निकाल लीजिये। अब सलाई पर कुल ५८ फंदे हो जावेंगे। ये ५८ फंदे दोनों तरफ से सीधे ही बुनिये। इस प्रकार इस सलाई के बुनने पर ऐड़ी का आकार बराबर लाने के लिये शुरू के दो फँदों का एक फँदा बनाइये। आगे के २६ फँदे बुनिये। अब फिर दो फँदों का एक फँदा कीजिये। आगे के २६ फँदे बुनिये और आखिर के दो फँदों का एक फँदा कीजिये। अब सलाई पर ५५ फँदे रहेंगे। ५५ फँदे सीधे बुनिये। आगे की कतार में ऊपर बतलाये अनुसार तीन फँदे कम कीजिये। इस तरह से एक सलाई के अन्तर से तीन फँदों को कम करते हुए १२ फँदे कम कर डालिये। शेष ४६ फँदों को बन्द कर दीजिये। उल्टी बाजू से मोजा केन्वास की सुई से सी लीजिये। जाली में जंजीर डालिये। अब मोजा बिल्कुल तैयार हो गया। दूसरे मोजे को भी इसी रीति से बुन लीजिये।

चार सलाई का मोजा

पाँच और उससे अधिक उम्र के बच्चे के लिये चार सलाई के मोजे बुनने से पैरों में ठीक बैठते हैं।

छोटे बच्चों के लिये, बंबई की इंडियन वुलन मिल की फेअरी ब्रॅंड की एक लडी में एक मोजा जोडी तैयार होती है। बारह नंबर की बारीक लोहे की चार सलाइयें लीजिये। ये सलाइयें छोटी हों तो अच्छा है। ५ वर्ष के बच्चे के मोजे के लिये ४८ फँदे डालिये और उन्हें तीन

सलाइयों पर बना लीजिये। सब फँदों को एक बार सीधा बुनिये।



आ. न. ३० चार सलाई का मोजा

आगे की कतार मे दो सीधे और दो उल्टे, इस हिसाब से बुनिये। इसी प्रकार दो इंच लम्बी बुनाई कीजिये। जिससे ऊपर का भाग पूरा हो जायगा। (देखिये आकृति नं. ३०)

बुनाई की कतारः—पॉच कतार सीधी बुनिये, छठवीं कतार में ५ फँदे सीधे बुनिये। भीतर तागा ले कर एक फँदा बुनिये, जिससे उस जगह एक के दो फँदे हो जाते हैं और जाली बन जाती है। आगे का फंदा उठा लीजिये। आगे फंदा सीधा बुनिये और उससे उठाये हुए फंदों को उलट कर सलाई के ऊपर से निकाल लीजिये। शेष फंदों को इसी तरह कतार पूरा होने तक बुन लीजिये। हर पॉच कतार पूरी होने पर छठवीं कतार इसी प्रकार बुनना चाहिये। सात जालियों के बनने तक बुनिये। इससे मोजे की ऊँचाई पूरी हो जायगी। इस समय सलाई पर ४८ फंदे ही रहते हैं।

एडी बनानाः—अब फँदों को आगे की सलाई पर रखिये। पँजे के भाग के लिये आधे याने २४ फँदे इस तरह रखना चाहिये कि उनके बीचों बीच जाली के तीन घर लिए जा सकें। और दोनों बाजुओं पर क्रम से चार और पॉच फँदे रह सकें। इन फँदों को दो सलाइयों पर बना लीजिये और एडी के लिये २४ फँदे तीसरी सलाई पर ले कर बुनिये। इस समय एक कतार सीधी और दूसरी उल्टी बुननी पड़ती है। इन फँदों को बुनते समय हर वक्त शुरू के फंदे को केवल उठा लेना चाहिये, चौबीस कतारें पूरी हो जाने पर एड़ी की ऊँचाई पूरी होती है।

एडी बनाने के लिये १४ फँदे बुनिये, एक फँदा उठाइये, आगे का भाग बुनिये और उठाया हुआ फँदा उस पर से उलट कर सलाई पर निकालिये। इससे सलाई का एक फँदा, कम हो जाता है। सलई के बचे फँदों को ज्यों का त्यों रख कर बुनिये।

दो को एकदम बुन कर, दो का एक फँदा बनाइये। फिर उल्टे बुनिये, लौटा कर पाँच बुनिये, एक उठाइये। एक बुन कर उठा हुआ फँदा, सलाई के ऊपर से निकाल डालिये। सलाई पर जब तक ६ फँदे रहें तब तक इसी तरह बुनिये।

इन ६ फँदों को बुन कर, एड़ी की एक बाजू के बारह फँदे, सलाई पर उठा कर, लीजिये। पँजे के ऊपरी भाग के लिये रखे हुये २४ फँदों को बुनिये। तीसरी सलाई में एड़ी की दूसरी बाजू के १२ फँदे उठाइये और बीच के ६ फँदों में से तीन फँदे इसी सलाई पर लीजिये (कुल फँदे १५ + २४ + १५ = ५४)। दो कतार सीधी बुनिये। पँजे की ऊपरी जाली की बुनाई जारी रखिये। पँजे का आकार देने के लिये आगे लिखे अनुसार फँदों को कम कीजिये। सलाई के १५ फँदों में से १२ फँदों को बुनिये। शेष तीन फँदों में दो के एक कीजिये। अब बचा हुआ फँदा बुनिये। दूसरा उठा लीजिये, और तीसरा बुन कर, उठाये हुए फँदे को उस पर से उलट कर निकाल डालिये। आगे की दो कतारों को कम न करते हुये बुनिये। इन तीन कतारों को ऊपर बतलाये अनुसार दो बार बुनिये। इससे फँदे कम हो कर सलाई पर १२ + २४ + १२ = ४८ फँदे रहेंगे। इन ४८ फँदों को अब दो इंच बढ़ने तक बुनिये।

पंजे का आगला भागः—पहिली सलाई पर नौ फँदे बुनिये। आगे के दो फँदों को साथ ही बुनिये। आखरी का फँदा बुन लीजिये। अब पंजे के जो २४ फँदे हमने जाली की बुनाई में बुने, उन्हें अब सीधे ही बुनिये। पहिले फँदे को बुनिये, दूसरे को उठाइये, तीसरे को बुनिये और उठाये हुए फँदे को उलट डालिये। आगे के आखरी तीन फँदों को

रख कर सीधे ही बुनिये। दो का एक कीजिये और आखरी फँदे को बुनिये। तीसरी सलाई पर पहिला फँदा बुनिये, दूसरा उठाइये, तीसरा बुनिये और उठाया हुआ फँदा उलट डालिये। बचे हुए फँदों को बुन लीजिये।

दो कतारों को, फँदे न घटाते हुए, बुनिये। हर तीसरी सलाई पर ऊपर बतलाये अनुसार चार फँदे कम कीजिये। इस तरह २४ फँदे बचने तक कम करती जाइये। इन्हें दो सलाइयों पर बाहर ले कर गिन लीजिये। उलट कर दो सलाइयों को पास पास पकड़ कर फँदों को एकदम बन्द कर दीजिये। अब मोजे को सीधा कीजिये। वह चित्र में अंकित मोजे के समान दिखाई देगा।

इस मोजे को सादा या बुनाई डाल कर बनाया जा सकता है।

गोल फुंदवाली टोपी

(दो से तीन वर्ष की उम्र के बच्चे के लिये)

चार सलाई के मोजे के लिये जितनी ऊन बतलाई गई है, उतना ऊन लीजिये। एक लडी में टोपी तैयार हो जायगी और कुछ ऊन बच रहेगा। सलाई ८ नम्बर की लेनी चाहिये।

३० फँदे डालिये। दोनों बाजू सीधा बुन कर १८ इंच लम्बाई की पट्टी बुनिये। बुनते समय हर बार, शुरू के फँदे उठा लीजिये। पट्टी के पूरी हो जाने पर, फंदे बंद कीजिये। पट्टी की लम्बाई की ओर के १०६ फँदों को उठाइये। उन सबको एक बार सीधे ही बुन लीजिये। आगे की कतार के दो फँदों को एक करते हुए पूरी कतार बुन डालिये। सलाई पर आधे फँदे रहेंगे। तीसरी सलाई सीधी; चौथी कतार दूसरी कतार के समान। सलाई पर ६ फँदे रहने तक, इन दो कतारों के समान पुनः पुनः बुनिये। ६ फँदें बंद कीजिये। यह टोपी के ऊपर का भाग पूरा हो गया। नीचे के हिस्से के फँदे को उठाइये। पहिली कतार सीधी कीजिये।

एक उल्टी और एक सीधी, इस तरह से सारी कतार बुनिये। आगे की कतार इसी तरह बुनिये। २½ इञ्च तक बुनना जारी रखिये, बाद में ६ कतार सीधी ही बुनिये। फंदे बंद कीजिये। टोपी का खुला भाग भी सी डालिये। और एक सीधी और एक उल्टी बुनी हुई आधी पट्टी ऊपर की तरफ उल्टाइये। टोपी पर साधारण बड़ा फँदा लगाइये। अब आपकी टोपी तैयार हो गई। जैसी की आकृति में दर्शाई गई है।

आ० नं. ३१—गोल फुंदेवाली टोपी

दो से चार महिने के बच्चे के लिये टोपी

ऊन और सलाई फुँदेवाली टोपी के समान ही लीजिये। ८१ फँदे डालिये। इसे चोटी की बुनाई से बुनिये। ६ इंच ऊँची बुनिये।

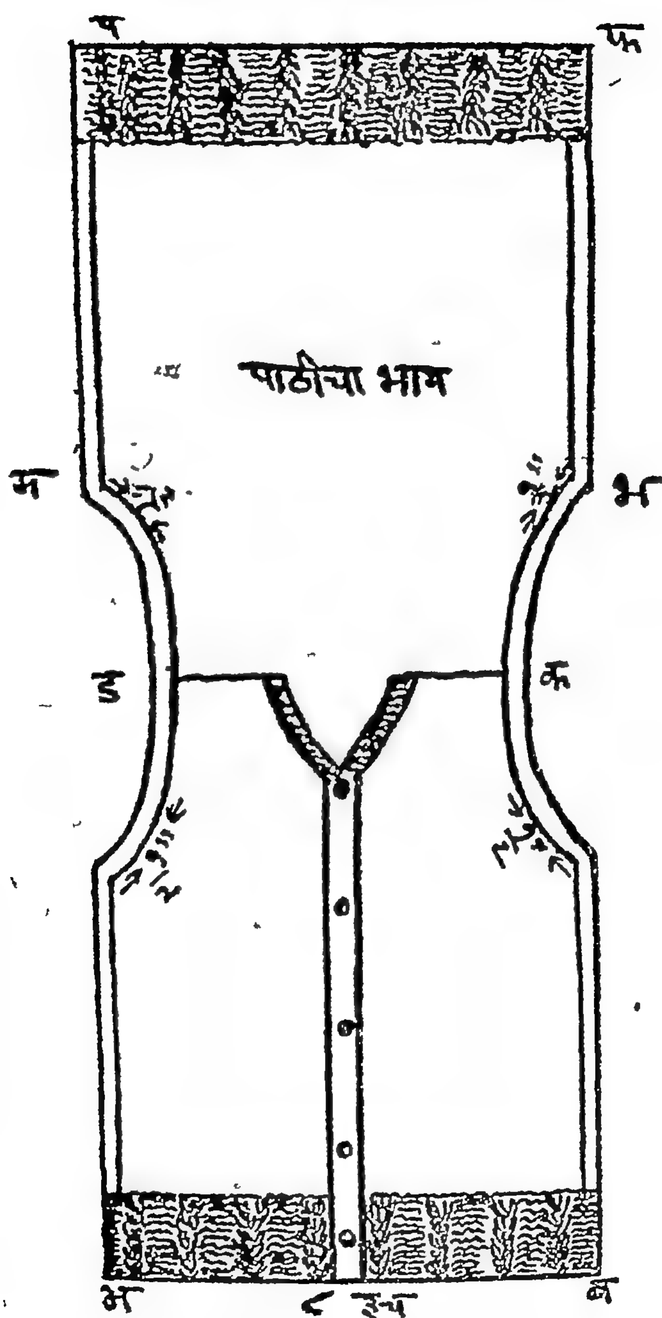
टोपी का पिछला भागः—५५ फंदे बुनिये। आगे के २६ फंदे वैसे ही रख कर पीछे लौटिये। २९ फंदे बुनिये। पीछे लौटिये। २८ फंदे बुनिये। २९ वाँ फंदा और बाजू के शेष २६ फंदों में से एक, इस तरह दोनों फंदों को एक बनाइये। पीछे लौटते हुए आखरी फंदे तक बुनिये। आखरी फंदा और रखे हुए २६ फंदों में से एक को लेकर दोनों का एक फंदा बनाइये। पीछे लौटिये। इसी रीति से दोनों बाजू के फंदों को बुन डालिये। अब टोपी का आकार अच्छा दिखलाई देगा। बीच के २९ फंदे बंद कीजिये। ६ इंच में से आगे की एक इंच पट्टी उलट कर सी डालिये। टोपी के नीचे के भाग को क्रोशिये पर खम्भे के आकार से बुनिये।

जंजीर बना कर क्रोशिये से बनी हुई जाली में से डाल दीजिये। अब पूरी टोपी तैयार हो गई। इस टोपी के लिये अपने पसंद की बुनाई की जा सकती है।

६ महिने के लड़के की जेकेट की बुनाई

किसी भी कम्पनी की, अपनी पसंदगी की ऊन लीजिये। यहाँ हम प्रयोग के लिये धारीवाल की 'सिल्हवर मून" ब्रेंड की ऊन लेंगी। जैकट के लिये १॥ लड़ ऊन लगेगी। १० नम्बर की सलाइयें लेनी चाहिये। ऊन की लड़ी को उकेल कर उसके गोले बना लेना चाहिये। गोला ढीला होना चाहिये। वर्ना, ऊन खराब हो जायगी। फिर ५५ फंदे डालिये। दोनों बाजू एक सीधा और एक उल्टा फंदा—इस तरह बुनती जाइये। इसे रबरी बुनाई कहते हैं। ऐसी बुनाई दो इंच करनी चाहिये। बाद में सलाई के शुरू में तीन सीधे फंदे बुन कर सारी सलाई उल्टी बुनिये और बाद के ३ फंदे सीधे बुनिये। दूसरी सलाई सारी सीधी बुनिये। इस तरह ७ इंच बुनिये। इतनी बुनाई होने पर पीठ का भाग, बगल तक तैयार हो जायगा। आकृति देखिये। सलाई के शुरू और अंत में जो हर तीन सीधी सलाई की पट्टी रखते हैं, उसे अब ६ फंदों की रखिये। यह बगल की पट्टी हो जायगी। ६ सीधे फंदे बुनने पर एक फंदा कम कीजिये। उससे सीधी सलाई आने पर ही कम कीजिये। उल्टी सलाई पर सब रख दीजिये। इस तरह दोनों बाजू के ५–५ फंदे कम हो जाने पर बिलकुल सीधे बुनती जाइये। यह सीधा भाग २॥ इंच का बुनिये। अब उल्टी कतार के वक्त सलाई पर ४५ फंदों में से ८ फंदे उल्टे बुनिये। अगले १५ सीधे और पीछे के ८ उल्टे ही बुनिये। ६ फंदों की पट्टी कायम रखिये। अगली कतार सीधी बुनिये। इस तरह आधा इंच बुनिये।

गलाः—पहिले पंद्रह फंदे सीधे बुनिये। बीच के १५ फंदे बन्द कीजिये। गले का पिछला भाग तैयार हो गया। अगले १५ फंदे बुनिये। यहाँ तक जैकेट की पीठ तैयार हो गई (आकृति नं. ३२)



आकृति नं. ३२—६ महिने के लड़के की जेकेट की बुनाई

जेकेट का अगला भागः—इस भाग को हम ऊपर से नीचे को बुनेगी। एक तरफ के १५ फंदे एक सेफ्टी पिन पर निकाल कर रख छोड़िये। अंत तक एक ही तरफ बुनते जाना चाहिये। बगल के तरफ की ६ फदों की पट्टी कायम रखिये। गले की बाजू गोलाकार बनाने के लिये ५ फदे सीधे बुनिये। य व दाहिनी ओर का भाग तैयार कीजिये। यहाँ ५ फदों की पट्टी गले के लिये तैयार रखिये। उल्टी कतार के गले के पास की पट्टी के लिये ५ फदे सीधे बुनिये। सीधी बाजू, सादी कतार सीधी बुनिये। दो सीधी कतार पर ५ फंदे पट्टी के बाद के फदों के दो फंदे कीजिये। इस फदे को भीतर तागा डाल कर मत बढ़ाइये। इससे यहाँ छेद हो जाता है। एक फंदा बढ़ाने के लिये एक ही फदा, उसके निचले और ऊपरी तागे से दो बार बुनिये। हमने १५ फदे जो बंद कर दिए हैं उन्हें अब दोनों बाजू के गले में बढ़ाना है। जिससे हम जिस बाजू को बुन रहीं हैं उस बाजू ७ फदे बढ़ जॉयगे। ऊपर बतलाये अनुसार एक सीधी सलाई के अन्तर से दूसरी सीधी कतार पर एक फंदा बढ़ाते हुए सात फंदे बढ़ाइये। इससे गले का आकार बन जायगा।

अगली पट्टीः—गले के ५ फंदों की जो पट्टी हो, उसके पास ५ फंदे डालिये। इस तरह कुल १० फंदों की पट्टी तैयार हो जायगी।

एक बाजू के ५ और दूसरी बाजू के ५ मिल कर १० फंदे हमारी जैकेट में अधिक होंगे। परंतु उन दोनों पट्टियों को एक दूसरे पर जमाना होता है। इसीलिये उतने फदे अधिक लगाने पड़ते हैं।

बगल :—गले के बुनते समय बगल की तरफ २॥ इंच का सीधा भाग रख कर बाद में जिस तरह पिछले भाग में हर सीधी सलाई पर एक एक फंदा कम हुआ था उसी तरह यहाँ हर सीधी सलाई पर एक एक फंदा बढ़ाते जाइये। ५ फंदे बढ जाने पर बगल तैयार हो गई। इतनी बुनाई हो जाने पर जेकेट का कठिन भाग तैयार हो जाता है।

काज :—जेकेट में जिन्हें बटन के काज रखना हो, उन्हें प्रथम पट्टी

की चार सलाई हो जाने पर पट्टी के मध्य में एक फंदा बन्द कर देना चाहिये। इस बंद किये हुए फंदे की अगली कतार में किस नम्बर का फंदा बंद किया गया है, यह ध्यान में रख कर पुनः डाल लेना चाहिये। डेढ़ से दो इंच पर इसी तरह काज बना लेना चाहिये। काज बाद में भी बनाये जा सकते हैं। उनके लिये पट्टी को सिर्फ सीधी बुनना चाहिये।

गले और बगल के समाप्त होने पर एक बाजू पर तीन सीधे फंदों की पट्टी और दूसरी बाजू पर १० सीधे फंदों की पट्टी सात इंच तक बुनी जाने पर पुनः एक सीधा और एक उल्टा इस तरह दो इंच बुन कर फंदे बंद कर देना चाहिये। फंदे खींच कर बंद नहीं करना चाहिये। बंद करते वक्त २७ + ५ = ३२ फंदे रहना चाहिये।

दूसरा भाग :—पिन के फंदों को सलाई पर लीजिये। ऊन को जोडिये। पहिले भाग के समान कंधे की तरफ ६ फंदों की पट्टी रख कर गले को बुनिये और आगे भी सब ऊपर बतलाये अनुसार बुनती जाइये और अंत में फंदे बंद कीजिये।

जाकेट की सिलाई :—जाकेट की उल्टी बाजू सीना। केन्वास की बिना छोर की सलाई से सीना चाहिये। क्रोशिये से कभी नहीं सीना चाहिये। पिछले और अगले भाग के फंदों की पट्टियों को पास पास रख कर पट्टी की गाठ से दूसरी पट्टी की गांठ दे दीजिये। सलाई निकालिये। इस तरह से सी लेने पर सिलाई भी नहीं दिखाई देगी। दोनों बाजू के बगल से नीचे तक सी लीजिये।

काज :—काज के लिये यदि छेद न रखे हों तो दो इंच के अन्तर पर सीधे फंदों में जिस तरह कपड़े पर काज बनाते हैं उसी तरह काज कर लेना चाहिये। कपड़े के समान यहाँ कैंची से काटने की जरूरत नहीं है। दूसरी पट्टी के नीचे कपड़े की पट्टी लगा कर उस पर बटन सी लीजिये। समस्त जॅकेट बन जाने पर जहा गाठ या तागा हो वहा क्रोशिये पर की सलाई से उल्टी बाजू सी लेनी चाहिये। इतना हो जाने पर इस्त्री फेर देनी चाहिये।

जर्सी

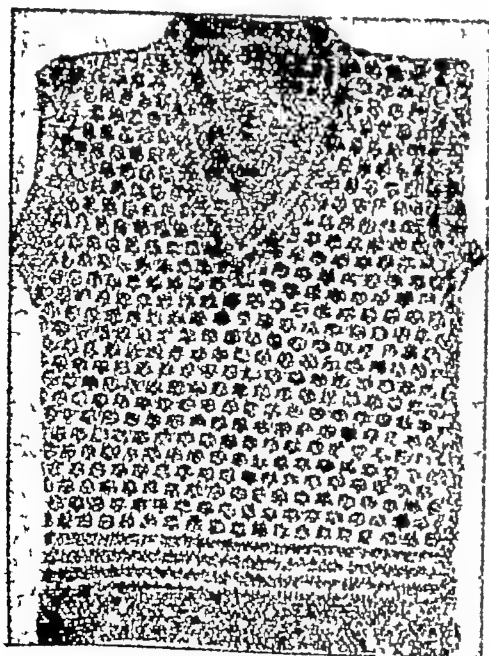
(पुलओवर या गले से पहिनने का गरम कपड़ा)

(५ वर्ष की उम्र के बालक के लिये)

सामानः—फेअरी ब्रेड ऊन के कत्थे रंग की दो लड़ और एक सफेद रग की लड़।

कत्थे रंगकी ऊन के ७६ फंदे डालिये। पहिले सीधी कतार कीजिये। इसके बाद १॥ इंच की एक सीधी और एक उल्टी बुनाई कीजिये। अब सफेद ऊन लगा कर दो कतार खरी बुनाई कीजिये। फिर कत्थे रंग की ऊन की दो कतार और सफेद ऊन की दो कतार कीजिये। इस तरह एक बार और कीजिये, जिससे तीन सफेद और तीन कत्थे रंग की रेखाएं जर्सी पर बन जायँगी। नीचे की पट्टी तैयार हो गई।

सूचना :—ऊपर की कतार बुनते वक्त, हम जिस ऊन को बुनने के लिये लेती हैं, उस पर पहिले तागा डाल लेना चाहिये। जिससे दोनों तागे ठीक ढंग से गुथ जायेंगे और तागों को तोड़ने की जरूरत न पड़ेगी।



आकृति न. ३३—जर्सी

बुनाईः—दो कतार सफेद ऊन की सीधी बुनाई से बुनिये तीसरी कतार, कत्थे रंग के ऊन के तीन फंदे सीधे बुनिये और चौथा। फंदा, न बुनते हुए, उसे वैसे ही सलाई पर उठा लीजिये। पुनः तीन फंदे बुनिये और चौथा उठा लीजिये। इस तरह कतार पूरी होने तक बुनती जाइये। इस कतार के पूरी हो जाने

पर, सलाई पर तीन, कत्थे रंग के फंदे और चौथा उठाया हुआ सफेद रंग के फदे दिखाई देंगे।

चौथी कतार:—इसे उल्टी ही बुनिये। परतु कत्थे रंग के फंदे भी उतने ही बुनिये और सफेद फदा उठाइये।

पांचवीं कतार:—सफेद ऊन से सारी कतार सीधी बुनिये।

छठवीं कतार:—उल्टी बाजू से सारी कतार, सीधी ही बुनिये।

सातवीं कतार:—कत्थे रंग के ऊन से तीसरी कतार के समान बुनिये।

सूचना:—तीन कत्थे रंग के ऊनी फंदे बुनते वक्त उनमें से बीच के फदे पर सफेद फदे को उठाइये और जो सफेद फदा उठा हुआ रहता है उस पर एक और दोनों तरफ एक एक कत्थे ऊन का फंदा आना चाहिये जिससे सफेद उठाने का फंदा प्रत्येक चौकोन के मध्य भाग में आ जाता है। इसी प्रकार ११ इंच बुनिये। इतनी बुनाई हो जाने पर जर्सी का अगला भाग, बगल और गले का भाग तैयार हो जायगा।

बगल और गला:—७६ फंदों के दो भाग कीजिये। पहिले दो का एक, बगल की तरफ कीजिये और बुनते हुए ३७ फदे तक जा कर ३७ वा और ३८ वा फदा साथ बुन कर एक फदा बनाइये। इस तरह एक बगल की ओर, और एक बाजू के गले की ओर का एक एक फदा, कम हो जाने पर ऊन का दूसरा गोला लगाइये, और दूसरी तरफ के गले का एक फदा कम कीजिये। आखरी तक बुनती जाइये और बगल की तरफ का एक फदा कम करती जाइये। इस तरह हमें ऊन के चार गोले लगाना पड़ेंगे। इस प्रकार साथ साथ बुनने से गले की बाजू का और दोनों बगलों का आकार समान और ठीक आता है। एक लाल और एक सफेद गोले को एक ओर, और एक लाल और एक सफ़ेद गोले को दूसरी ओर बुनने में लगाना पड़ता है।

बगल की तरफ, जॅकेट के समान, हर सीधी सलाई की दोनों ओर

एक एक फंदा कम करने पर तागा किसी भी रंग का लगाया जा सकता है। गले के लिये पांचवी सलाई पर, एक एक फंदा कम कीजिये। गले की बाजू १३ फंदे कम करना चाहिये। बगल की बाजू १० फंदे दोनों तरफ कम कीजिये। ये १० फंदे बगल की तरफ के कम हो जाने पर भी गले की तरफ के फंदों को अंत तक कम करते जाना चाहिये। कंधे के लिये, १५ फंदों के रहने तक कम कीजिये। बगल की तरफ के १० फंदे कम होने के बाद यहाँ से सीधी ही बुनती जाइये। गले की तरफ, ५ इंच होने पर यदि १५ फंदों की अपेक्षा अधिक फंदे रह जाने की संभावना दिखलाई दे तो शीघ्र तीसरी सलाई के फंदे कम कर दीजिये। इस रीति से दोनों बाजू के कंधों तक पहुंचने पर फंदों को दो सेफ्टी पिनों पर निकाल लीजिये। इस रीति से चार गोलों को जारी रखने में पहिले कठिनाई जरूर मालूम होती है। फिर भी, जैकेट बनाते समय जिस प्रकार हम एक बाजू के फंदे सेफ्टी पिन पर निकाल कर रखती हैं और एक ही बाजू के फंदों को बढ़ाती हैं उसी प्रकार यहा भी ७६ फंदों के दो भाग कर, एक भाग निकाल रखिये और दूसरे भाग को बुनिये। दाईं बाजू लेना सुविधाजनक होता है। कंधे के १५ फंदे शेष रहने तक बुनने पर दूसरी बाजू भी उतनी ही बुनिये। बाद में दोनों बाजू के फंदों को दो सेफ्टी पिनों पर निकाल कर रखिये।

पीठ के भाग की बुनाईः—७६ फंदे डाल कर अगले भाग के समान बुनिये। ११ इंच बुनाई होने पर दोनों बगलों के बाजू के १० फंदे अगले भाग के समान बंद कीजिये और फिर सीधा कंधे तक बुन लीजिये। इतना होने पर अगले भाग के फंदे सलाई पर डाल कर दोनों सलाई पास पकड़ कर दोनों सलाई के एकदम १५ फंदे तीसरी सलाई से बंद कीजिये। बीच के फंदे गले के लिये बंद करके आखरी के शेष १५ फंदे बंद कीजिये। जर्सी के गले और कंधे के लिये अलग अलग पट्टियें बना कर लगाना पड़ती हैं।

जर्सी की पट्टियों की बुनाईः—जिन सलाइयों से जर्सी बुनी हो,

उनमें की बारीक सलाइयों से पट्टियों को बुनिये। बारीक सलाई पर आगे बतलाये अनुसार फंदे लीजिये। जर्सी में लगाये गये फंदे + ५ फंदे = बगली की पट्टियें जर्सी में लगाये गये फंदों का डेवढा + १० फंदे = गले की पट्टी के फंदे। यदि किसी के पास जर्सी बुनने की सलाइयों से बारीक सलाइयें न हों तो जर्सी बुनने वाली सलाइयें ही काम में लाई जा सकती हैं।

बगल की पट्टियों के लिये, जर्सी के लिये जितने फंदे लगाये गये हों, उतने ही फंदे लीजिये। गले की पट्टी के लिये, जर्सी के लिये जितने फंदे लगाये गये हों उस के डेवढ़े ज्यादा फंदे लीजिये।

हम बारीक सलाई ही लेंगी। ७६ + ५ = ८१ फंदे डालिये। फिर एक सलाई सीधी बुनिये। प्रत्येक फंदे के भीतर की ओर से सलाई डाल कर, सीधी कतार बुनने से, वह व्यवस्थित दिखलाई देती है। सफेद तागे से ही पट्टी का प्रारम्भ कीजिये। सीधी सलाई होने पर रबरी बुनाई की दो कतार तैयार कीजिये। फिर कत्थे रंग का तागा लगा कर दो कतारें उसी "रबरी" बुनाई की बुन कर, सफेद तागे से पुनः दो कतारें रबरी बुनाई की बुनिये। अन्त की एक कतार उसी बुनाई की डालिये और दूसरी कतार के फंदे बंद कीजिये। इस तरह अब दोनों हाथों की पट्टियें तैयार हो गईं।

अब हम गले की पट्टी बुनेगीं। ७६ का डेवढा + १० = १२४ फंदे सफेद तागे के डालिये। बाद मे फंदों के भीतर तागे से सलाई डालते हुए सारी सलाई सीधी बुनिये। फिर रबरी बुनाई से ६० फंदे होने तक बुनिये और ६१, ६२, ६३ इन तीन फंदों से एकदम सलाई डाल कर, तीनों फंदों का एक फंदा बनाइये। आगे पुनः रबरी बुनाई से कतार पूरी कीजिये। इस कतार पर पट्टी के मध्य पर एक छोर दिखलाई देने लगता है। ऊपर की सलाई पूरी होने पर पुनः वैसी ही एक कतार में तीनों की एक बना लेना चाहिये। और कत्थे रंग का तागा लगाइये। रबरी दो

कतारें तैयार कीजिये। प्रत्येक बार फंदे का मध्य देख कर उसे और उसके दोनों बाजुओं के दो फंदों को मिला कर एक फंदा करती जाइये। बाद में दो कतारें उसी बुनाई की सफेद और अन्त में एक कतार उसी बुनाई की कत्थे रंग की करके आखरी सलाई के फंदे बंद कीजिये। पट्टी तैयार हो जाने पर उसे एक उत्तम V या त्रिकोण का आकार प्राप्त होता है। गले की पट्टी के अन्त के दोनों छूटे भागों को परस्पर मिला कर चूड़ी तैयार कीजिये। उसी प्रकार हाथ की पट्टियों की भी इसी तरह से चूड़ी तैयार कीजिये।

जर्सी की सिलाई :—जर्सी के निचले हिस्से से बगल तक जेकेट सीने की विधि के समान दोनों बाजूओं को सी डालिये। हाथ की पट्टी की तैयार की गई चूडी लीजिये। उसे जर्सी की सफेद बाजू में जोड़िये। प्रथम पट्टी की जोडी हुई, बाजू को बगल के निचले भाग में दो तीन फंदे डाल कर जोड़ लेना चाहिये। इसी तरह से चूड़ी का दूसरा मध्य, जर्सी के कंधे के दो तीन फंदों से जोड रखिये। फिर सारी चूडी को थोड़ी तान कर हाथ के शेष भाग जोड़ लीजिये। गले की पट्टी का कोना बुनी हुई जर्सी के गले के त्रिकोणी या V आकार के भाग में कच्चे टांके डाल कर जोड़िये। चूडी का दूसरा मध्य याने पट्टे के छोर-जोड़े हुए भाग, को जर्सी के पिछले गले के मध्य पर सी कर रखना चाहिये और फिर शेष भाग को जर्सी के बचे हुए गले के भाग में जोड़ दीजिये। इसी रीति से जर्सी पूरी होने पर उनके छोर, गांठ आदि को क्रोशिये की सलाई से जर्सी के उल्टे भाग में फँसा देना चाहिये और बचे हुए टुकड़ों को काट डालना चाहिये। तैयार जर्सी पर एक बार इस्त्री फेर देनी चाहिये।

अध्याय पंद्रहवाँ

भरतकाम (Embroidery)

भरतकाम कई प्रकार से किया जाता है। रिबन, झीक, पोत, स्पेंगल और रेशम से भरतकाम करते हैं। प्रत्येक से भरतकाम करने की विधि अलग अलग है परंतु हमें केवल रेशम से भरतकाम करने की विधि ही सीखनी है। अतः उसी की आगे जानकारी दी गई है। भरतकाम की कला पारसी महिलाओं को भलीभाति अवगत हो गई है। वे अपनी साड़ियों में जो किनार काम में लाती हैं उसे वे भरतकाम से ही तैयार करती हैं। इस काम का उपयोग हाथ के रूमाल, टेबल पर बिछाने के वस्त्र, तकिये की खोल, किनार तैयार करने आदि में किया जाता है। आजकल भरतकाम के लिए छपे हुए मखमल के टुकड़े और टेबिल क्लॉथ बाजार में मिलते हैं परतु जिन्हें साधारण चित्र बनाना आता हो उन्हें हाथ से या ट्रेसिंग से चित्र वस्त्र पर बना लेना चाहिये। इससे यह कार्य बहुत ही सहज हो जाता है। प्राकृतिक दृश्य तथा पशुपक्षी आदि से अंकित मखमल के टुकडों पर भरतकाम कर के उन्हें शीशे में मढ़ा लेने और बैठक के कमरे में लगा देने से कमरे की शोभा बढती है। इस कला का उपयोग दैनिक व्यवहार की चीजों की शोभा बढाने में ही करना चाहिये। उदाहरणार्थः—तकिये के गिलाफ, टेबल क्लॉथ, लड़की की फ्रॉक या अपने ब्लाऊज़ पर 'भरत काम' किया जा सकता है। इस काम को करने के लिये अगर चित्र उतारना हो तो आगे बतलाई हुई विधि से उतारिये।

चित्र उतारना

यदि चित्र उतारने की कला आप को आती हो तो कपड़े पर चित्र बना लेना चाहिये परंतु सभी को चित्र कला का ज्ञान नहीं होता। ऐसी

दशा में अपनी पसंदगी का नमूना लेकर उसे उतारना चाहिये। पहिले किसी जानकार से अपने चित्र को वस्त्र पर उतरवा कर देखसमझ लेना चाहिये। पहिले कपड़े पर नीला कागज (Carbon paper) रखिये फिर उस पर चित्र का कागज रखिये और चित्रकी ओर से पेंसिल को जोर से चलाइये। कपड़े पर नीले रंग का चित्र उतर आयेगा।



आकृति नं. ३४—चित्र उतारने का एक नमूना

दूसरी विधि—चित्र उतारने के (Transfers) कागज बाजार में मिलते हैं। उन पर पशु, पक्षी, झाड़, फूल, दृश्य आदि पीले, काले, या नीले रग में बने रहते हैं। पीले रग के चित्र अच्छे उतर आते हैं। कपड़े पर जहा चित्र. अकित करना हो वहा चित्र को उल्टा रखिये। उस पर साधारण गरम की हुई इस्तरी को रख कर दबाइये। इससे कागज का चित्र वस्त्र पर उतर आयगा। ज्यादा गरम की हुई इस्तरी के बिना चित्र अच्छा नहीं उतरता, यह जितना सच है उतना यह भी सच है कि ज्यादा गरम इस्तरी से कागज के जल जल जाने की भी सम्भावना रहती है।

रंगों का चुनाव

डी. एम. सी. की रंगीन लड़ी इस काम के लिये बाजार में मिलती है। आजकल देशी रेशम की भी रंगीन लड़ियां मिलने लगी हैं। जहां तक सम्भव हो प्रकृति में जो रंग हरे दिखाई देते हैं उन्हें ही चुनना

चाहिये। रंग का चुनाव चित्र पर भी अवलम्बित है। बहुत भडकीले रंगों को काम में न लाना चाहिये। हम जो पत्ती और फूल भरने जा रही हैं, वे किसके हैं, इसपर ध्यान दे कर उसी रग का उपयोग करना चाहिये। उदाहरणार्थ :—आकृति न. ३४ में किस रग का उपयोग करना चाहिये, यह आगे दिया गया है।

पत्ती :—सुआपखी रंग में भरिये। चित्रकला में जिस तरह प्रकाश और छाया को क्रमशः फीके और गहरे रंग से दिखाते हैं उसी तरह से उन्हें भरतकाम में भी दिखाना चाहिये। एक ही रग का फीका और गहरा रग इस काम में प्रयुक्त करना चाहिये।

फूल :—पीले अथवा कत्थे रग के रेशम से भरिये और पराग को फीके पीले रेशम से।

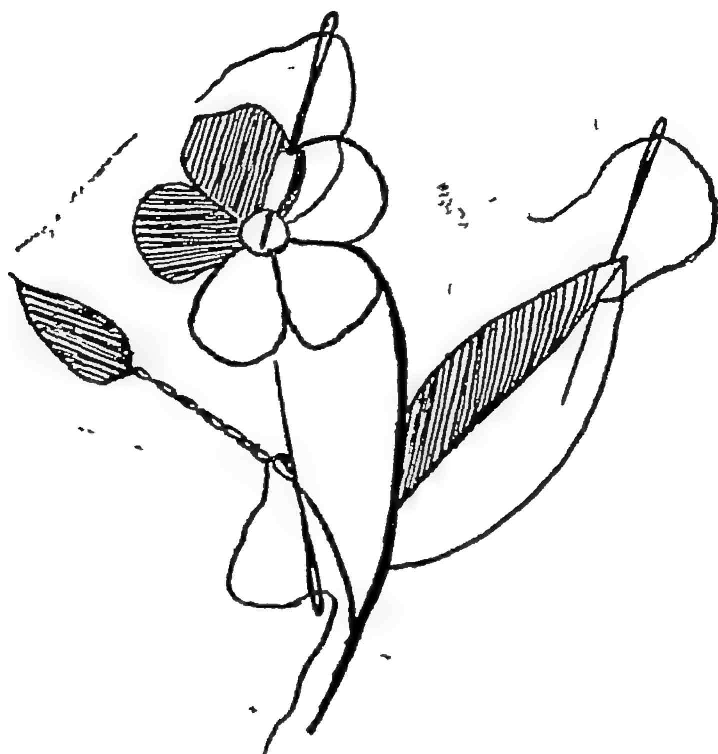
डंडी:—गहरे हरे अथवा बैंगनी रंग से भरिये।

भरतकाम के टांके

अंग्रेजी में इस 'काम' पर बहुत कुछ साहित्य मिलता है। भिन्न भिन्न टाकों के भिन्न भिन्न नाम हैं। उन नामों का देशी भाषाओं में प्रयोग किया जाता है। आकृति न. ३५ में फूल, पत्ते और डंडी भर कर दिखलाये गये हैं। फूल के टाकों को 'सेटिन-टाका' कहते हैं। उन टांकों को भरने की रीति आगे दी गई है। सेटिन टाके का उपयोग पत्ते फूल भरने में करते हैं। ये टाके सदा तिरछे और परस्पर समानांतर में पड़ने चाहिये। इन्हें दो तरह से डाला जाता है।

पहिली रीतिः—आकृति ३५ न. में सुई, पखुड़ी के ऊपर से डाल कर भीतर से मध्य में निकाली गई है। उसी तरह सुई को ऊपर से डाल कर मध्य से ऊपर निकालिये। फिर जहा से सुई डाली गई थी उसके बिलकुल पास से भीतर डालिये और उसे फूल के मध्य की तरफ निकालिये। इस रीति से पूरी पखुड़ी तैयार कीजिये। टाके बिलकुल पास पास सटे हुए रहना चाहिये। भरने के बाद पखुडी कैसी दिखनी चाहिये, इस

की कल्पना आकृति न. ३५ में भरी पखुडी से हो जायेगी। यदि फूल पत्ते छोटे छोटे हों तो ऊपर बताये टाकों से ही भरिये। इससे भरने



आकृति नं. ३५—सेटिन-टांका

पर पखुडी अच्छी दिखेगी। और उल्टी–सीधी बाजू में टाके एक से दिखाई देते हैं। ये टाके जैसे दिखाई देते हैं, वैसे सरल नहीं है। उन्हें भरने में बडी सफाई की जरूरत है। भरे हुए पत्ते अथवा फूल 'सेटिन' में समान दिखाई देने चाहिये। अच्छे भरे हुए पत्ते और फूल सेटिन के समान ही दिखलाई देते हैं। इसीसे उन टाकों को सेटिन टाका कहते हैं। दुहरे टांकों में रेशम अधिक लगता है। अतएव बडे बड़े चित्रों के लिये दूसरी तरह से पत्ते या पखुडी भरना चाहिये।

दूसरी रीतिः—यह रीति कम खर्चीली है। पहले सुई कपडे के उपर से लीजिये और पखुड़ियों के दूसरे छोर में जितना तिरछा लेना हो उतने ही हिसाब से अंदर डालिये। पखुड़ियों पर तागा अच्छा जमाना चाहिये। भीतर डाले हुए तागे के बिलकुल पास से ही सुई पुनः

ऊपर निकालिये और उस सुई को पहला टाका जहां से शुरू किया था वहीं से डालिये। बाद में उसी वक्त वहां पास से नीचे गई हुई सुई निकालिये। ऐसा करने से उल्टी बाजू की पखुड़िया किनारे पर टाके से भरी हुई दिखाई देगीं। सीधी बाजू से पखुडी भरी जाती है। इसमें दुहरे तागे की जरूरत नहीं पडती। इसी रीति से पत्ते को भी भरा जाता है। इस दूसरी रीति को काश्मीरी टाका कहते है। किसी भी रीति से टाके डाले जायें, पर निम्न तीन बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

(१) टाके एक दूसरे से परस्पर मिले हुए हों।
(२) टाके पत्ते-फूल में समानांतर पर हों।
(३) टाके कभी भी बहुत खिचें न रहें।

डंडी-टांका (Stem stitch) इस टाके से पत्ते और फूल के चित्र में डंडी भरी जाती है। वस्त्र या प्राणियों के चित्र आदि पूरे डडी टाके से भरे जाते हैं। आकृति नं. ३५ में यह टाका कैसे डालते हैं, और कैसा दिखाई देता है, यह बताया गया है। सुई को निकाल कर भी उसमें दिखाया गया है। रंगीन रेशम से इन टाकों को डालने में ये अच्छे दिखाई देते है। इन टाकों को ऊपर से शुरू करना पड़ता है। प्रथम एक टाका पक्का याने छोटा तुरप डाल कर सुई उसी टाके के मध्य में निकालिये। इसी तरह सारी डंडी भर लेनी चाहिये। डडी बनाते समय ऊपर से नीचे भरना पड़ता है और सुई को हमेशा एक ही तरफ नीचे से ऊपर लाना पड़ता है।



आकृति न. ३६-
जंजीर टांका

जंजीर टांका (Chain stitch)— यह काम मशीन से बनी हुई वस्तु के समान दिखाई देता है। कपडे पर नाम अंकित करने मे इस टाके का उपयोग होता है।

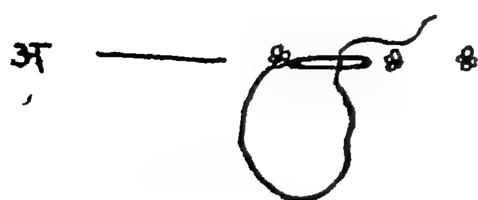
विधि :—इन टांकों को नीचे से ऊपर डालना चाहिये। फिर जिस छेद में पहिले तागा ऊपर आता है उसी छेद में अंदर डालना और ऊपर थोडा अंतर छोड़ कर बाहर निकालना चाहिये। उसके ऊपर तागे को घुमा लेना चाहिये। टांका आकृति नं. ३६ में बतलाया गया है। आकृति के अनुसार तागा ऊपर की बाजू गोलाकार में आता है। इस तरह तागे डालने से जंजीर बन जाती है।

आकृति नं. ३६ में सुई और तागे को कैसा रक्खा जाता है, यह बताया गया है।

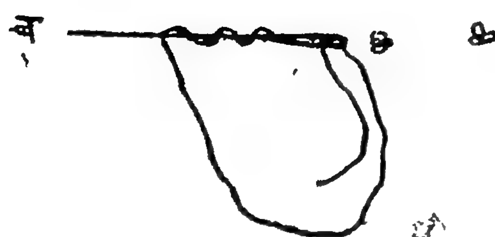
सरल टांका :—(Dazy stitch) यह टांका जंजीर टाके की ही एक किस्म है। बिलकुल छोटी और पत्तों की आकृति के लिये इस टांके का उपयोग होता है। फूल या पत्ते की लम्बाई का टाका लेकर सुई से टांका डालिये। जंजीर को पखुडी पर रखने के लिये उसके ऊपर की तरफ एक डोरा ऐसा डालना चाहिये कि जिससे वह फॅस जाय। इस रीति से यह टांका शीघ्र और आसानी से भर जाता है। इसीसे इसे सरल टांका कहते हैं। आकृति न. ३४ में पत्ते फूल-सरल टाके से भरना होगा।

पराग टांका :—(French knot) फूल के पराग को दिखलाने के लिये इस गाठ का उपयोग करते हैं। इसी तरह पोल्के की बॉह और फ्रॉक के नीचे की पट्टी पर भी इस गाठ को डालते हैं। फूल के मध्य भाग में आधी सुई बाहर निकालकर उस पर रेशम के दो तीन बल लीजिये और सुई को बाहर निकाल लीजिये। किसी भी कपड़े की किनार पर यह गांठ लगाने से कैसी दिखाई, देती है, आकृति नं. ३७ में प्रदर्शित किया गया है। आकृति ३७ 'अ' मे गांठ तैयार होने पर उसके बीच की बाजू से बिल्कुल सटा कर सुई डाल बीच में आवश्यक कपडे का अंत, छोड़ कर आगे सुई निकली हुई दिखलाई गई है। आकृति ३७ प्रत्ये में सुई पर तागे के बल डाल कर दिखलाया गया है। ये बल कम्र'

गांठ में एक समान होने चाहिये और गाठ कसी हुई होनी चाहिये।



आकृति 'क' में कपड़े की उल्टी बाजू में टाके कैसे दिखाई देते हैं, यह प्रदर्शित किया गया है।



आकृति नं. ३७—पराग टांका

सूचना :—किसी भी प्रकार का 'भरतकाम' करने के पूर्व उस काम के एक दो नमूने देख लेना चाहिये। उनमें कौनसे टाको का उपयोग किया गया है, यह देख कर शुरू करना चाहिये। भरने का नमूना यदि बडा हो तो आकृति नं. ३८ में बतलाई फ्रेम का उपयोग करना चाहिये। छोटे काम के लिये छोटे फ्रेम मिलते हैं। परन्तु छोटे काम बिना फ्रेम के ही किये जा सकते हैं।

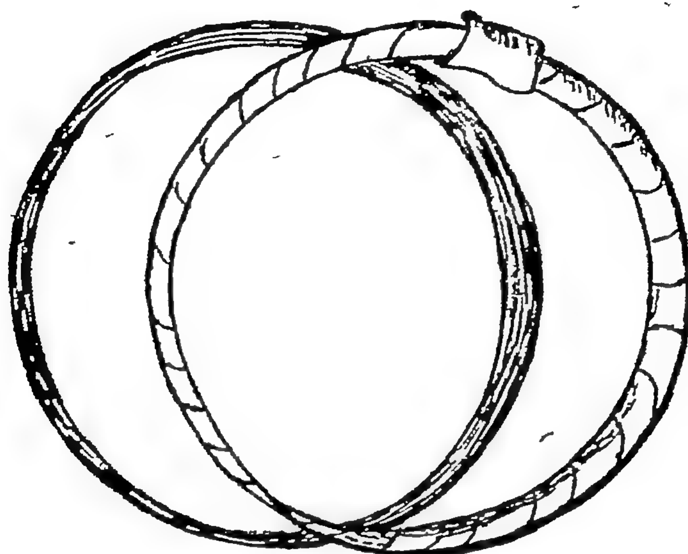
तारकशी (ड्रान थ्रेड)

टेबल क्लॉथ, दस्ताने, (हाथरूमाल), दरवाजों के पर्दे आदि को सुशोभित करने के तागे जिससे बिलकुल आसानी से निकाले जा सकते हो, वही कपडा इस काम के लिये लिया जाना चाहिये। खादी, रेशमी मोटा कपडा या हरक जाति का सूती कपड़ा तारकशी के लिये अच्छा होता है।

तारकशी का काम

हाथ के रूमाल के लिये :—एक रेशमी या मलमली टुकड़ा लीजिये। चारों ओर से पट्टी डालने के लिये एक से १॥ इच तक की जगह छोड़िये। पहिले एक तागा सुई से ऊपर खींच कर उसे निकालिये। फिर

एक तागे को खींचिये। रूमाल के लिये चार-पांच तागे निकालिये। चारों तरफ के तागे निकाल लेने पर काम शुरू कीजिये। कपड़े के चारों तरफ

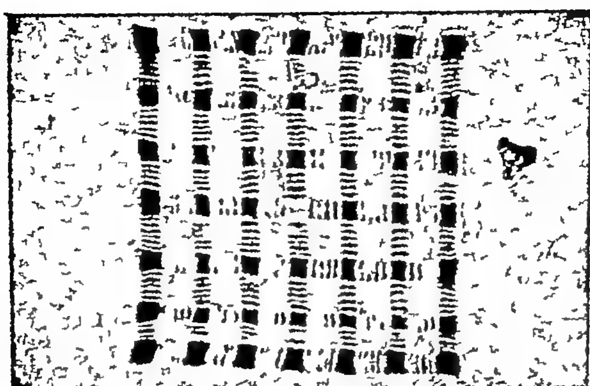


आकृति नं. ३८—तारकशी फ्रेम

की पट्टी छोडने के बाद उस पर टाके डालिये। सुई में रेशमी या सूती तागा डाल कर कपड़े के नीचे से सुई ऊपर ले लीजिये। उसके पश्चात् कपड़े के तीन चार तागे सुई पर लेकर सुई को कपड़े मे डाले बिना खींच लीजिये। उन्हीं तागों में से सुई को फिर से डाल कर उसे छोड़े हुए कपडे में से ऊपर निकालिये। ऐसा करने से उन तीन-चार तागों के एक जगह जम जाने से उस पर तागे की गाठ पड़ जाती है और पट्टी पर तुरपन चढ़ जाती है। इसी तरह अंत तक करती जाइये। चारों बाजू तैयार होने पर रुमाल तैयार हो जायगा। आकृति नं. ३९ में रूमाल के तागे बाध कर दिखलाये गये हैं।

टेबल क्लॉथः—आकृति न. ३९ में टेबल पर डालने के वस्त्र पर तारकशी का सरल नमूना दिखलाया गया है। चौकोन कपड़े को लीजिये। उसमें बिल्कुल समानांतर से खडे तागे निकालिये। आकृति में तागे निकाल कर बताये हैं। उसके बाद उतना ही अंतर रख कर आड़े तागे

खींचिये। तागे खींचने पर बीच में चौकोन कपड़ा रहता है और



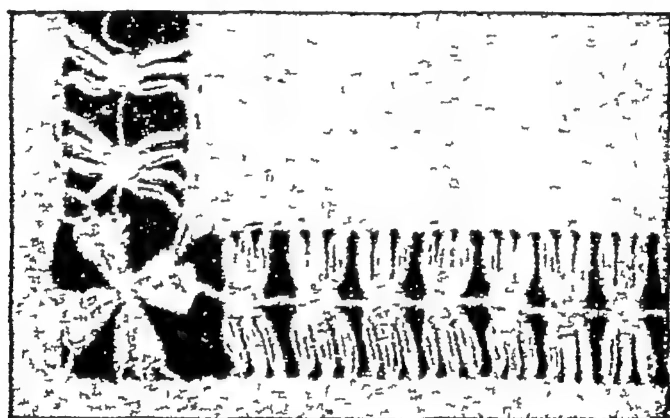
आकृति न. ३९—तारकशी का एक नमूना

चौकोनी खिडकिये बन जाती हैं। उनको 'काज-टांकों' से भरना चाहिये और खंभे की समान विरल तागों के भरिये। आकृति मे सिर्फ खभे की तरह दी गई है। आप चाहें तो दूसरी तरह भी चुन सकती हैं।

दूसरा नमूनाः—टेबल क्लॉथ और पर्दे के लिये यह नमूना अच्छा दिखाई देता है। अपनी पसंदगी के अनुसार लम्बा या चौकोन कपडा लीजिये। सब तरफ से दो इंच की जगह किनारी की पट्टियों के लिये छोड़ दीजिये। सब तरफ से तागे खींच कर निकालिये। जितनी बड़ा नमूना बनाना हो उसी हिसाब से तागे निकालिये परतु सब तरफ से बराबर तागे निकालिये। आकृति न. ४० मे निकाले गये तागे की जगह की चौडाई सवाइंच है। चारों बाजुओं के तागे निकालने पर चारों बाजुओं की पट्टी को मोड कर कच्चा कर लीजिये। उसके बाद किनारे तैयार कर लीजिये। उसके किनारे की पट्टी की दोनों बाजू 'काज-टांकों' से भर लीजिये। तागे की पसदगी के अनुसार डी. एम. सी. के सफेद तागे या रंगीन रेशम से काम करना चाहिये। हाथ के रूमाल पर जिस रीति से हमने तागे बांध लिये थे उसी तरह छः छः तागे बांध लेना चाहिये। सब बाजू के तागे खतम हो जाने पर नीचे

से उन्हीं छः छः तागों को ले कर गांठ बांध देना चाहिये। इतना होने पर क्रोशिया से बनाये गये खम्भे के समान इन बाधे हुए तागों के खंभे दिखाई देते हैं और कपड़े पर दोनों बाजू बारीक 'हेम-तुरपन' बन जाती है। आकृति से इन गाठों और 'हेम' की कल्पना हो जायगी।

बीच का भाग बनाना:—काज टांके से तैयार हुई बाजू के मध्य में रेशम लगा लीजिये। बांध कर तैयार किये गये तीन खंभे सुई पर लीजिये। सुई को सिर्फ खींचिये। बाद में उन्हीं तीन खंभों के बीच में से सुई डाल कर तागे को ऑट दे कर सुई खींचिये और जिस तरह सिलाई बद करते हैं उसी तरह गाठ मारिये। फिर उन तीन खमों

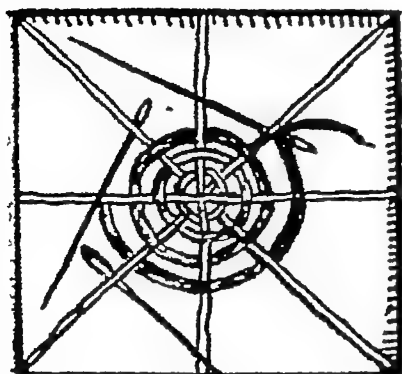


आकृति नं. ४०—तारकशी का दूसरा नमूना

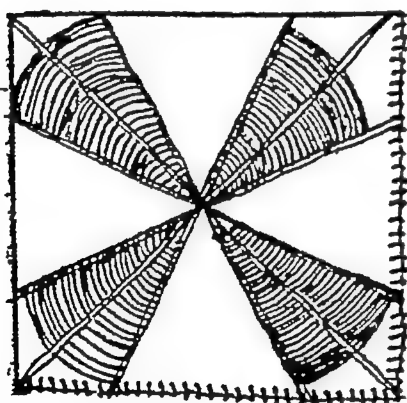
और कोनों से लिये गये रेशम की बीच की गांठ में गोल चक्कर दीजिये। उसकी विधि यह है कि एक खंभा सुई के नीचे, दूसरा सुई के ऊपर, तीसरा नीचे, चौथा ऊपर रहना चाहिये। इस क्रम से उन्हें रखते हुए सुई घुमाते जाना चाहिये। इस रीतिसे खम्भे के मध्य भाग में डाली हुई गाठ में गोलाकार बुनाई हो जाती है। इस तरह गोल चक्कर में आठ तागों के बीच से सुई को फिराना पड़ता है। आकृति नं. ४० में कोना भर कर दिखाया गया है। उससे कल्पना हो जायगी। चार बार तागा फिराने के बाद बंद करने की गाठ बिलकुल अंत के तागे पर मार कर

आगे बढ़ना चाहिये। इतना हो जाने पर हमारा नमूना तैयार हो जायगा। चारों बाजुओं को ऊपर बताई विधि से पूर्ण करने के बाद कोनों को भरना चाहिये।

कोना भरने की विधि :--कोनों को भरने की दो तीन रीतियां हैं। आकृति 'अ' में गोलाकार कोना भर कर दिखलाया गया है और आकृति ब में चार पखुड़ियां और कोना भर कर दिखाया गया है। आकृति ब में कोना पखुडियों का ही बनाया गया है। उसे भरने के लिये बारह तागों की जरूरत पडेगी। प्रत्येक कोने में अपने आप बीच का काम हो जाने से चार तागे तैयार होते हैं। उस के बाद प्रत्येक तागे की बाजू पर एक एक तागा लगा लीजिये। बीच में गांठ भरने से आकृति ब के समान बारह तागे तैयार होते है। इन तागों को लगाने से मध्य भाग में गाठ तैयार होती है। उस गांठ को निचली बाजू से एक एक पखुडी तैयार करना चाहिये। तीन तागे से एक बार नीचे, एक बार ऊपर डालते हुए कोने की तरफ जाइये। आखरी तक जाने पर प्रत्येक तागे पर एक एक गाठ दे कर आखरी तागे पर गांठ दे कर तागे को तोड़िये। आकृति ब में पखुड़ी भर कर दिखलाई गई है।



अ



ब

आकृति नं. ४१

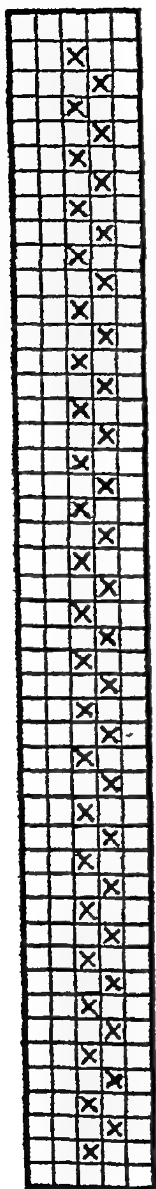
गोल कोना भरने की विधि :—इस कोने को आकृति में बतलाये अनुसार भरिये। चार तागे तैयार रहते ही है। अतः चार तागे और तैयार कर लेना चाहिये। उन्हें इस तरह तैयार किया जाता है:—चौकोन में दो तागे एक कोने से दूसरे कोने तक लगा लीजिये। जिससे वे चार हो जायेंगे। इन आठ तागों में तागे को गोल घुमाकर आखिरी एक तागे पर गांठ मार कर तागे को तोड दीजिये। आकृति अ में गोल कोना भर कर दिखाया गया है। सुई नीचे ऊपर कैसे जाती है, यह भी दिखलाया गया है।

फुल्ली टांका (क्रॉस स्टिच)

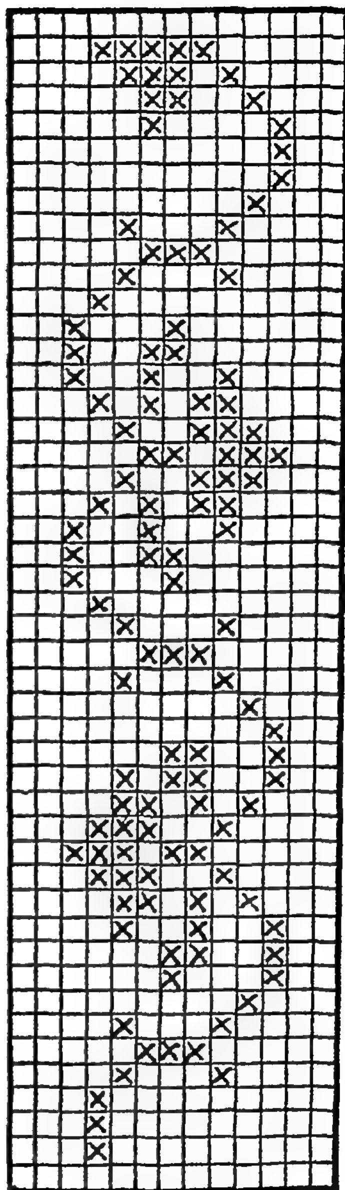
फुल्ली टांकों में काम करना बिलकुल आसान है। भरतकाम के लिये हम रंगीन रेशम या पेरिलास्ट का उपयोग करती हैं। इस काम के लिये भी हम उन्हीं का प्रयोग करती हैं। जिस कपड़े के तागे गिने जा सकें उस कपडे को इस काम के लिये लीजिये लेकिन केन्वास का कपड़ा लगा कर यह काम किसी भी तरह के कपड़े पर किया जा सकता है। इस काम के नमूने वाली पुस्तकें बाज़ार में मिलती हैं। उनमें से नमूनों को देख कर उन्हें आसानी से उतारा जा सकता है। यहां इस काम के चार नमूने दिये गये हैं।

पहिले नमूने मे ऊपर की कतार में एक रंग का और नीचे की कतार में दूसरे रग का रेशम काम में लाना चाहिये। एक ही रंग में चटकीले और फीके रंग के रेशम को डालने अथवा दो सर्वथा भिन्न २ रंग प्रयुक्त करने से नमूना अच्छा आकर्षक दिखलाई देता है।

दूसरे नमूने की डंडी और पत्तों को हरे और फूलों को कत्थे रंग में भरना चाहिये। तीसरे और चौथे नमूनों में अपनी पसन्दगी के रंग के फूल भरिए। पत्ते हरे रंग के ही अच्छे दीख पड़ते हैं।

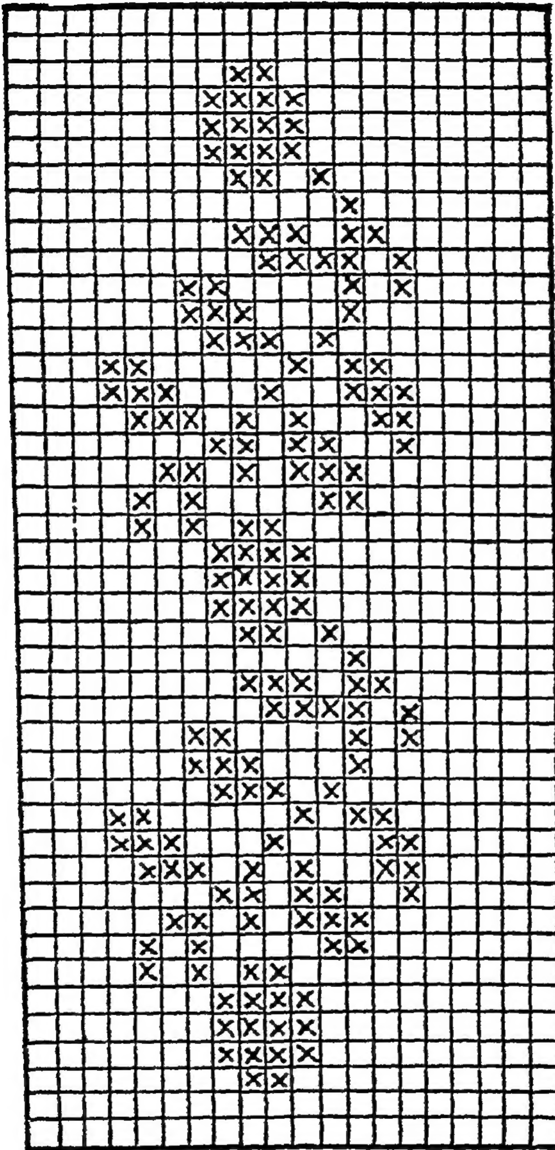


आकृति न. ४२



आकृति न. ४३

फुली टांके के नमूने



आकृति नं. ४४

आकृति न. ४५

केन्वास लगा कर काम करना

केन्वास की चौखट जिस तरह छोटी-बड़ी होगी, उसी तरह काम छोटी बड़ी आकृति का होगा।

फ्रॉक अथवा ब्लाऊज़ पर कोई भी बारीक काम अच्छा दिखलाई देता है। इसके लिये बारीक चौखट का केन्वास ले कर ब्लाऊज़ की आस्तीन पर लगाने के लिये नमूने के अनुसार छोटी-बडी पट्टी काट लीजिये। इस पट्टी को ब्लाऊज़ पर 'रनिंग स्टिच' से सी लीजिये। अब केन्वास पर नमूना बनाते समय सुई को हर बार कपड़े में से लेना चाहिये। नमूने के बन जाने पर केन्वास के तागे धीरे से निकाल लेना चाहिये। जिससे फुल्ली टांकों का काम कपड़े पर किया हुआ ही दिखाई देगा।